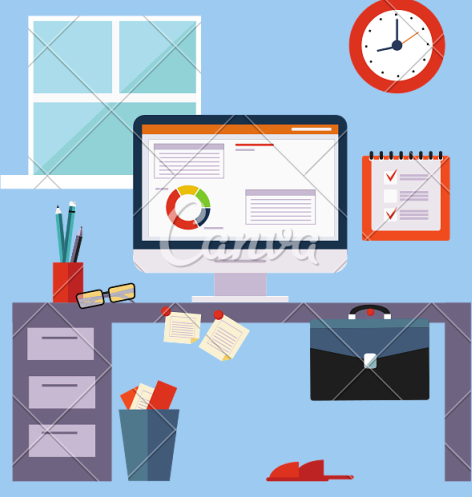
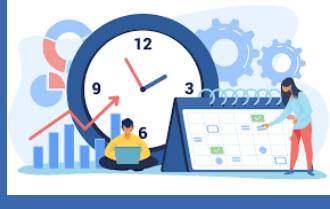


ZAMAN YÖNETİMİ VELİ BÜLTENİ



ZAMAN

Zaman; herkese eşit dağıtılmış, yenilenmesi, depolanması, yerine konması, geri döndürülmesi, satın alınması mümkün olmayan bir kaynaktır. Zamanı daha etkin ve verimli kullanmak, işleri yoluna koyabilmek ve daha az stres yaşayabilmek için oldukça önemlidir. Doğru planlama ile zaman tasarruflu kullanılabilir.

ZAMAN YÖNETİMİ

Zaman yönetimi, zamanı etkinlik dilimlerine başarılı bir şekilde bölmektir. Zamanın yönetimi insanın kendisini zaman içinde yönetmesidir. İnsanın zamanı yönetmesi değildir. İnsanı yönetebilecek gücün yine kendisi olduğunu düşünürsek zaman yönetimi becerisi kazanmak için kişinin belli bir emek ve çaba göstermesi gerekecektir. .



ZAMAN YÖNETİMİ PLANLAMASI YAPARKEN

- Hedeflerin belirlenmesi
- Hedeflere ulaşmak için planların yapılması
- Planların belli bir programa bağlanması-Acele etmek kaygıya ve strese sebep olur
- Çalışmalar sırasında kısa molalar verilmesi
- Ertelemelerin önüne geçilmesi önemlidir

ZAMANI KONTROL ETMEK

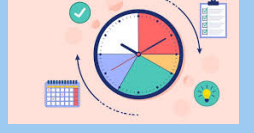
- Sorumluluklarınızı, önceliklerinizi ve amaçlarınızı belirleyin
- Gereksiz ve uygun olmayan faaliyetleri eleyin
- Haftalık ve günlük zamanı kullanmanızı planlayın ve programlayın
- Zamanınızı ve Enerjinizi optimum kullanın



**“ZAMAN, PARAYA BENZER, LÜZUMSUZ
HARCANMADIKÇA, DAİMA YETER.”
KONFÜÇYÜS**

VELİLER OLARAK ÇOCUKLARINIZA ZAMAN YÖNETİMİNİ ÖĞRETMEK İÇİN NELER YAPABİLİRSİNİZ

- Kendi zamanınızı planlayıp, bu plana göre davranarak çocuğunuza iyi bir rol model olabilirsiniz.



- Çocuğunuzun kendi hedeflerini belirleyerek zamanı daha iyi kullanması yönünde onu yönlendirebilir ve destekleyebilirsiniz.

- Telefon, sosyal medya veya bilgisayar oyunları gibi çocuğunuzun zamanını boşa harcamasına neden olabilecek zaman hırsızları konusunda kendilerine sınırlamalar getirmelerine yardımcı olabilirsiniz.



- Çocuğunuzun zamanını verimsiz kullandığı konularda onu uyarabilir, daha verimli bir zaman yönetimi için gereken önerilerde bulunabilirsiniz.

- Çocuğunuzun öncelikle bir zaman günlüğü tutması sağlanarak zamanını nasıl değerlendirdiğinin farkına varması konusunda yardımcı olabilirsiniz.



- Çocuğunuzun zamanını etkili şekilde kullanmasını sağlayacak bir program hazırlamasını sağlayabilirsiniz. Bu programa uyması konusunda gereken motivasyonu verebilir ve belirli aralıklarla değerlendirmesine yardımcı olabilirsiniz.

- Çocuğunuzun kendisine kısa dönemli ve uzun dönemli gerçekçi hedefler koymasını sağlayabilir ve bu hedefleri gerçekleştirmesi için ona destek olabilirsiniz.



- Çocuğunuzun zaman yönetimini başarılı şekilde gerçekleştirmesini sağlamak amacıyla dikkatini dağıtmayacak ve yaşına ihtiyacına uygun araçları temin edebilirsiniz.

- Çocuğunuzun plânsızlık, öncelikleri belirleyememek ve sıralayamamak, ertelemek, kendini gereğinden fazla işe adanmak, acelecilik ve verimsiz okuma gibi zaman tuzaklarından hangileri yüzünden zaman yönetimini sağlayamadığını tespit etmesine yardımcı olarak bu tuzakları ortadan kaldırmasına yardımcı olabilirsiniz.



“ZAMANI DOĞRU KULLANMAK, GELECEĞE YATIRIM YAPMAKTIR; BUGÜN ATTIĞINIZ HER ADIM, YARININ TEMELİNİ OLUŞTURUR.”