

•Aşağıdaki parametrelere dayanarak 24 saatlik bir gün geçirme şeklinize dikkat edin:

- Uyku
- İşiniz
- Arkadaşlarınızla / ailenizle geçirdiğiniz zaman
- Cep telefonu, tablet ve bilgisayarda geçirilen zaman
- Kişisel bakım
- Spor, sanat etkinlikleri vb diğer etkinlikler
- Yemek yeme
- Ulaşım
- Televizyon
- Eğlence, oyun vb.

Zaman yönetimi öğrenilebilen bir beceridir.



Zaman yönetimi, yaşam kalitesini arttırmaya ve yaşamlarımızı daha anlamlı kılmaya hizmet eder.



ZAMAN YÖNETİMİ

ÇOCUĞUNUZA
ZAMAN
YÖNETİMİ
BECERİSİ
KAZANDIRMAK



Mehmet Akif Ersoy Ortaokulu
Rehberlik Servisi

Tel:0(222) 335 26 67 --0(222) 335 26 67
Dahili 16-18

Uluönder Mah. Örsan Sokak no:8
Tepebaşı/ESKİŞEHİR

ZAMAN TUZAKLARI

- KARARSIZLIK
- “HAYIR” DİYEMEMEK
- ERTELEME
- PROGRAMSIZLIK
- KONTROL DIŞI OLAYLAR
- CEP TELEFONU VE İNTERNETİN UZUN SÜRE KULLANIMI
- TELEVİZYON
- BİLGİSAYAR VE BİLGİSAYAR OYUNLARI



Ertele'ME

ÇOCUĞUNUZA ZAMAN YÖNETİMİ BECERİSİ KAZANIRIDMA YOLLARI

⇒ **Öncelik belirlemeyi öğretmek,**

Çocuğunuza öncelik belirlemeyi öğretin. Yapması gereken ve yapmak istediklerini ayırt etmeyi onunla çalışın. Her şeyi bir anda düzgün bir şekilde yapamayacağını, öncelik sıralaması yapmasının önemini belirtin. O gün veya o hafta yapılması gerekenler, yapmak istediklerim diye bir liste hazırladıktan sonra yapılması şart olanlara bir yıldız, yapmak istediklerine bir gülen yüz koyarak öncelik belirlemeyi öğrenebilir.

⇒ **Seçim yapabilme becerisi kazandırmak,**

Ona kendi seçimlerini yapabilmesi için şans verin.

⇒ **Zaman kavramını bir değer olarak algılamasını sağlamak,**

Çocuklarda tüketim alışkanlıklarını kazandırırken “pahalı” ve ucuz” kavramları üzerinde durmaktansa, “değer” kavramını temel almak en doğru yaklaşımdır.

Yapacağımız iş bu zamanı harcamaya değer mi?

⇒ **Ona zaman tanımak,**

Çocuğunuza yapılması gerekeni o anda söylemeyin. Bir 5-10 dakika önce bir hatırlatmada bulunun. Örneğin akşam yemeğine 10 dk sonra oturuyoruz.

⇒ **Zaman yönetimi konusunda iyi bir örnek olmak,**

Çocuğunuz zamanında okuluna götürün, okuldan alın. Söz verdiğiniz saatlere sadık kalmaya çalışın. İşe giderken geç kaldım telaşını, yetiştiremediğiniz bir projeye ilgili olan kaygınızı çocuğunuzun önünde yaşamamaya özen gösterin.

⇒ **Bir takvim üzerinde çalışın,**

Çocuğunuzla içini beraberce doldurabileceğiniz büyük bir takvim alın veya bir ufak deftere tarih-gün yazarak ajandaya dönüştürebilirsiniz. Çocuğunuza ödevlerini, projelerini teslim tarihlerini, önemli günleri, gezileri, doğum günlerini buraya kaydetmesine yardımcı olun.

⇒ **Fırsat verin,**

Çocuğunuz zaman yönetimini iyi yapmadığında sonuçlarını çocuğunuzun yaşamasına fırsat verin.

Çocuğunuza ödev zamanını etkin kullanmadığında yapmak istediği etkinliklere daha az zamanı kaldığını anlatın.