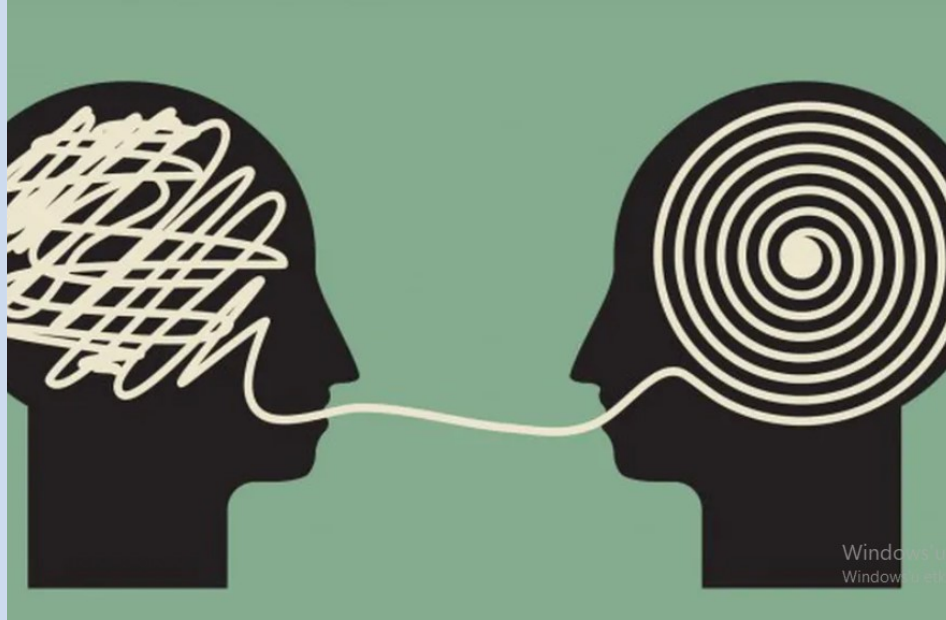


DR.SAFA HALAÇ ÖZEL EĞİTİM İLKOKULU ORTAOKULU



REHBERLİK SERVİSİ

ÖZGE ŞAHİN
BİRGÜL TUNALI



KONUMUZ

ZAMAN YÖNETİMİ



ZAMAN YÖNETİMİ

Yapılacak işlerin, organize edilerek belli bir plana bağlanmasıdır. Zamanı iyi yönetmeyi bilen bir kişi daha az endişe taşır, daha az stres yaşar ve daha az hata yapar. Zaman yönetimi, geleceğe yön vermeyi sağlar. Koordinasyon becerisini geliştirir ve hedefler için program yapmayı gerektirir.



Çocuk eğitiminde zamanı bilinçli kullanma konusu önemsenmelidir. Çünkü içinde bulunduğumuz çağda karmaşıklaşan hayatın getirileri, zaman baskısının kişilerce daha fazla hissedilmesine sebep olmuş ve dolayısıyla zamanın daha iyi yönetilmesi ihtiyacını ortaya çıkarmıştır. Birçok temel alışkanlığın ve davranış biçimlerinin çocukluk döneminde kazanıldığı gerçeği göz önünde bulundurulursa çocuklarımızı erken yaşlarda zaman kavramının değeri ve kullanımını konusunda eğitmeye başlamak gerekir.



ÇOCUĞUNUZDA BİR ZAMAN ALGISI YARATMAK VE ONA ZAMANI YÖNETMESİNİ ÖĞRETMEK MÜMKÜN. BASİT ADIMLARLA BUNU BAŞARABİLİR VE SİZLERDE EBEVEYNLER OLARAK ÇOK DAHA STRESSİZ BİR HAYATA GEÇİŞ YAPABİLİRSİNİZ!!

- Zor olandan kolay olana doğru işleri planlayın.
- Önemli ve acil olandan önemsiz ve acil olmayana doğru bir planlama yapın.
- Bir işi bitirmeden diğerine geçmeyin.
- Gereksiz ayrıntılardan uzak durun.
- Çalışmayı engelleyen faktörleri saptayarak zaman tuzaklarından uzak durun.
- Hedefe ulaşmada kestirme ve alternatif yolları bulup deneyin.
- Güne erken başlamayın.
- Uyanır uyanmaz yataktan kalkma isteği yaratmak için her gün kendinize eğlence ve keyif verecek bir düşünce geliştirin.
- Çalışma esnasında dikkatinizi dağıtacak olan şeyleri kaldırın.
- Planlamalarınızın bozulmasına izin vermeyin.



Unutmayın ki, Siz anne ve baba olarak etkili zaman yönetimi becerilerine sahipseniz çocuğunuz da bu becerilere sizi gözlemleyerek sahip olacaktır.