

ZAMAN YÖNETİMİ VELİ BÜLTENİ

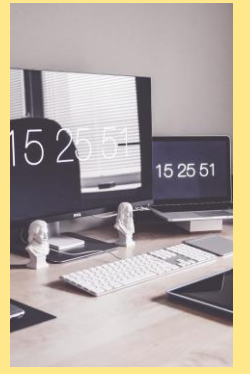
Zaman; yerine konması, geri döndürülmesi, yenilenmesi, depolanması ve satın alınması mümkün olmayan en önemli kaynaktır. Zamanımızı boşa harcamak hayatımızı harcamaktır. Zamanın en önemli özelliği, kullanımının diğer kaynaklar gibi da a sonraya ertelenememesidir. Zamanı verimli kullanmak, amaçların, sorumlulukların, zevklerin ve sosyal yaşamın bir arada yürütülebilecek şekilde planlanmasıdır.

Zaman yönetimi; 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.

Zaman yönetimi

- Hedeflerin belirlenmesi
- Hedeflere ulaşmak için planların yapılması
- Planların belli bir programa bağlanması
- Alınan sonuçların değerlendirilmesi sürecidir.

Zaman yönetimi için yapılması gereken ilk şey, zamanın nasıl geçirildiğini belirlemektir. Herkesin yaşamında sabit olan uyku, yemek yemek, kişisel temizlik ve bakım gibi zorunlu işler için harcanan zaman çıkarıldıktan sonra kalan süre iyi planlanmalıdır. Plan yaparken dürüst ve gerçekçi olmalı, zorunlu görevlerin dışında sosyal aktiviteler için de yeterli zaman ayrılmalıdır.



“MÜCEVHERLER, ZAMANLA
ALINABİLİR AMA; ZAMANLAR,
MÜCEVHERLE ALINAMAZ.”

MEVLANA

Uzun ve kısa süreli **hedefler** koymak, öncelikleri belirlemek, yapılacak işler için bir plan **hazırlamak** zamanı **etkili** kullanma konusunda önemli katkılar sağlayacaktır. Zamanımızı **daha** verimli kullanmayı başarabilirsek; yaşamımızı **daha** iyi planlama ve geleceğe **hazırlanma**, **daha** fazla okuma ve öğrenme, yeni konularda kendimizi geliştirme, insanlarla **daha** fazla kişisel ilişki kurma, sevdiğimizlere **daha** fazla zaman ayırma, **daha** fazla dinlenme ve eğlenme ve **daha** fazla düşünme ve yaratma fırsatları bulabiliriz.



Anne ve Baba olarak çocuklarınıza zaman yönetimini öğretmek için neler yapabilirsiniz

- Önceliklerinizi iyi belirleyerek ve zamanınızı planlayıp, bu plana göre davranarak çocuğunuza iyi bir model olabilirsiniz.
- Çocuğunuzun zamanını iyi kullanması yönünde onu yönlendirebilir ve destekleyebilirsiniz.



- Çocuğunuzun kişisel bir program hazırlamasını sağlayabilirsiniz. Bu programa uyması konusunda gereken desteği verebilir ve süreç sonunda değerlendirmesine yardımcı olabilirsiniz.
- Çocuğunuzun hazırladığı program tablosunda önceliklerini belirlemesine yardımcı olabilirsiniz.
- Çocuğunuzun belirli hedefler koymasını sağlayabilir ve bu hedefleri gerçekleştirmesi için ona belirli bir süre tanıyabilirsiniz.

- Ev işleriyle ilgili bir aile programı oluşturabilir ve tüm aile bireylerinin bu plana göre ev işlerini gerçekleştirmesini sağlayabilirsiniz.
- Çocuğunuzun yaşına ve ihtiyacına göre zaman yönetimini başarılı şekilde gerçekleştirmesini sağlayacak araçları temin edebilirsiniz. Örneğin; alarmlı saat, kum saati, kronometre vb.
- Zamanını kötüye kullandığı konularda onu uyarabilir, **daha** etkili bir zaman yönetimi için gereken önerilerde bulunabilirsiniz.
- Telefon görüşmeleri, T.V veya bilgisayar gibi çocuğunuzun zamanını boşa **harcamasına** neden olabilecek konularda kendilerine sınırlamalar getirmelerine yardımcı olabilirsiniz.

