

NEDEN ZAMAN YÖNETİMİ?

Zaman; yerine konması, geri döndürülmesi, yenilenmesi, depolanması, satın alınması mümkün olmayan bir kaynaktır.

İşlerin yapılacaklar listesi halinde organize edilip belirli bir plana bağlanması gerekir. Zamanı etkili bir şekilde yönetebilen kişiler daha az endişe duyar, stres yaşamaz ve hata yapma olasılıkları azalır.

Siz anne baba olarak etkili zaman yönetimi becerilerine sahip iseniz; çocuğunuz da bu becerilere sizi gözlemleyerek sahip olacaktır.

- ★ İşlerinizi çok önemli, önemli, daha az önemli şeklinde derecelendirin.
- ★ Yorucu ve zor işleri sabah saatlerinde yapın.
- ★ Önemli işlerinizi ertelemeyin.
- ★ Aynı anda bir çok işi yapmaya çalışmayın ve yarım bırakmayın.
- ★ Teknolojinin esiri olmayın.
- ★ Kendi planınızı aksatan taleplere hayır demekten korkmayın.
- ★ İşinize olduğu kadar, kendinize ve ailenize de zaman ayırın.

SELCEN HATUN
ANAOKULU
Aralık, 2024

ZAMAN YÖNETİMİ VELİ BROŞÜRÜ



REHBERLİK VE PSİKOLOJİK
DANIŞMA SERVİSİ

“Hayatta en kıymetli hediye zamandır. Kime armağan ettiğinize dikkat edin.”



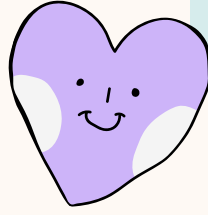
Anaokuluna başlayan çocukta okul ortamı daha düzenliyen, ev daha esnektir. Bu yüzden ev ortamında da düzenlemeler yaparak kararlılık sağlanabilir ve çocukta zaman yönetimi alışkanlığının kazanılmasını sağlayabilirsiniz.

ÇOCUKLARINIZA ZAMAN YÖNETİMİ BECERİSİ KAZANDIRMAK İÇİN

Etkili zaman yönetimi, geleceğe yön verebilmeyi sağlar.

Önce ve sonra kavramlarını kullanın. Oyundan önce, yatmadan önce, yemekten sonra ...gibi

Çocuğunuzla sınırlı bir zamanda bir etkinlik başlayacak, bitecek ise mutlaka zamanı saat üzerinde gösterin.



Aktiviteleri özenle seçin. Pek çok şeyi aynı anda yapmak yerine ilgi duyabilecekleri sınırlı bir aktiviteye yoğunlaşmasını sağlayın.



Günlük aktivitelerin arasında dinlenme zamanlarına muhakkak yer ayırın ve çocuğa serbest zamanda olduğunu söyleyin.

Çocuğunuzla birlikte günlük rutinleri (uyku saati, diş fırçalama vb.) ya da önemli etkinlikleri işaretleyebileceğiniz bir takvim oluşturun.

Çocuğunuzun çalışma saatleri veya oyun zamanlarında dikkati dağıtan unsurların olmamasına dikkat edin (tv, telefon vb.).

