



ZAMAN YÖNETİMİ İLKOKUL VELİ SUNUMU

GÖLHİSAR REHBERLİK VE
ARAŞTIRMA MERKEZİ



Zaman Yönetimi Nedir?



- Amaç ve hedeflerimize ulaşmada vaktimizi verimli ve dengeli bir şekilde kullanarak hedeflerimize ulaşmaktır. Zamanı doğru yönetmekteki en önemli faktör bir hedefin olmasıdır.

ZAMAN YÖNETİMİNDE DİKKAT EDİLEMESİ GEREKENLER



•Çocuğunuzun sabahları erken kalkmasına ortam hazırlayın. Erken kalkarak daha fazla zaman kazanmış olurlar.

•Güne mutlaka kahvaltı yaparak başlamalarını sağlayın. Enerjileri ne kadar yüksek olursa zamanı o denli verimli kullanabilirler.

•Yemek saatlerinin düzenli olmasına özen gösterin. Dengeli ve doğru beslenmek önemlidir.

•Çalışma esnasında dikkat dağıtacak şeylerin gözönünde olmamasına dikkat edin. Çalışmaya oturmadan önce hangi kaynakları kullanacaksa ona göre masasını düzenlemesine yardımcı olun.

•Bir haftalık çalışma programı hazırlamasına ya da günlük yapılacaklar listesi oluşturmasına destek olun. Böylece daha kolay odaklanacaktır.

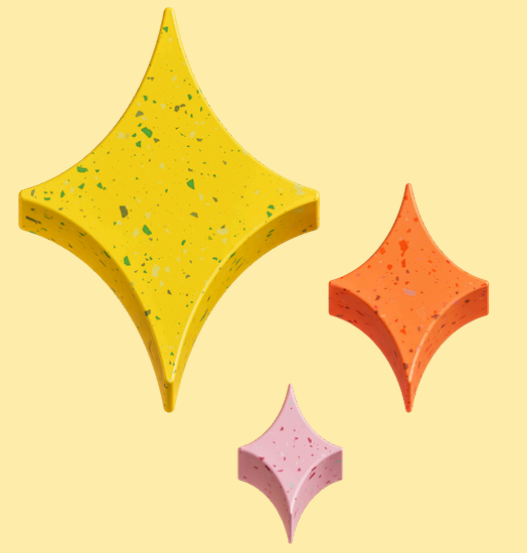
•Telefon, ders dışı materyallerin ortamda bulunmaması önemlidir.



ÇOCUĞUNUZUN ZAMANINI İYİ KULLANMASI İÇİN;

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

DOĞRU ZAMAN YÖNETİMİ



1

Okula vaktinde
gitmek

2

Ödev saati
belirlemek

3

Erken yatmak

4

Erken kalkıp
kahvaltı
yapmak

5

Okul çantasını
akşamdan
hazırlamak

6

Günde en fazla
1 saat telefon,
tablet oynamak

7

Ödevleri
planlanan
saatte yapmak

8

Oyun zamanını
belirlemek

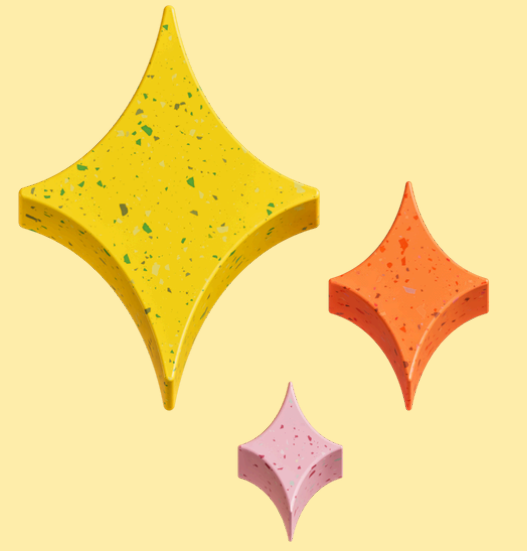
9

Teneffüsten
sonra sınıfa
zamanında
girmek

10

Giyinme, ödev
yapma, çanta
hazırlama işlerini
kendi yapmak

ZAMAN TUZAKLARI



1

Geç yatmak

2

Rastgele
saatte ödev
yapmak

3

Ödev yapmayı
ertelemek

4

Rastgele oyun
oynamak

5

Oyun zamanını
uzatmak

6

Tablet ya da
telefonla
1 saatten fazla
oynamak

7

Geç uyanmak,
kahvaltı
yapmamak

8

Okul çantasını
hazırlamayı
sabaha
bırakmak

9

Okula geç
kalmak

10

Teneffüsten
sonra sınıfa geç
girmek