



ZAMAN YÖNETİMİ



ZAMAN NEDİR?

- Kimler saat kullanıyor?
- Saat bize ne anlatır?

ZAMAN YÖNETİMİ NEDİR?

- Zamanımızı en verimli ve en doğru şekilde kullanmaktır.
- Peki zamanımızı nasıl verimli kullanabiliriz, zamanımızı doğru yönetmek için nelere dikkat etmeliyiz?

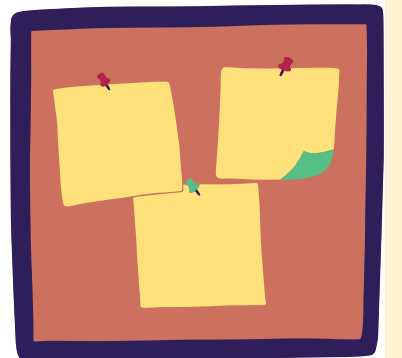
ZAMANI VERİMLİ KULLANMAK İÇİN NELER YAPMALIYIZ?

1) HEDEF BELİRLEMEK

Yapmak istediklerinizi gözden geçirip ulaşmak istediğiniz noktanın belirlenmesi gerekir.

2) ÖNCELİKLERİ BELİRLEMEK

Hedefe ulaşma aşamasında atılacak adımların ve önem sıralarının belirlenmesi gerekir.



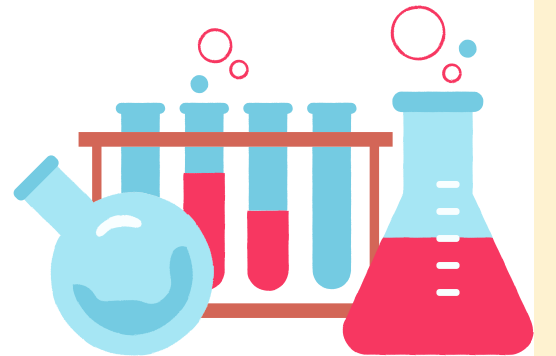
ZAMANI VERİMLİ KULLANMAK İÇİN NELER YAPMALIYIZ?

3) PLANLAMA YAPMAK

- Görevlerinizi belirledikten sonra yapacaklarınızı günlük ve haftalık olarak planlamak gerekir. Böylece sorumluluklarımızı zamanında yerine getirerek kaygılanmamış oluruz.

ZAMANI DOĞRU VE ETKİLİ GEÇİRMEK İÇİN

- Kitap ve dergi okuyabilirsin, merak ettiğin konuları araştırabilirsin, çeşitli deneyler yapabilirsin.



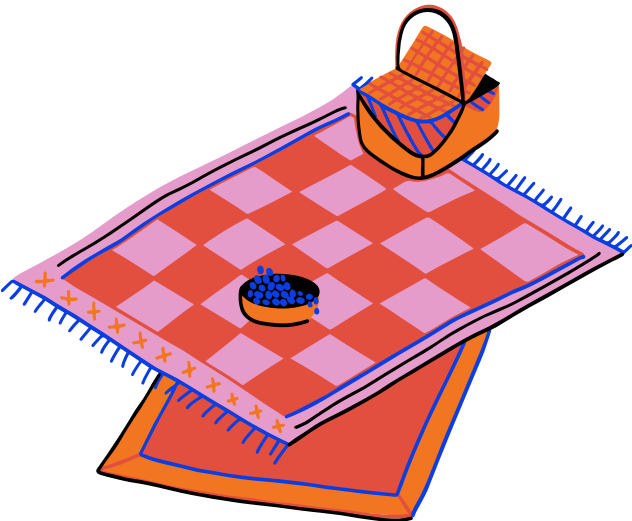
ZAMANI DOĞRU VE ETKİLİ GEÇİRMEK İÇİN

- Ödevlerine, derslerine zaman ayırabilirsin, o gün okulda öğrendiklerini tekrar edebilirsin, öğretmenin verdiği okuma ve yazma çalışmalarını yapabilirsin.
- Odanı, çalışma masanı, okul malzemelerini düzenleyebilir, kendine çalışmaların ve etkinliklerin için uygun bir ortam hazırlayabilirsin.



ZAMANI DOĞRU VE ETKİLİ GEÇİRMEK İÇİN

- Kendine ilgi alanları bulabilirsin, çiçeklerle veya evcil hayvanıyla ilgilenebilirsin.
- Ailenle, arkadaşlarıyla zaman geçirebilirsin; onlarla sohbet edebilir, oyun oynayabilir, pikniğe veya parka gidebilirsiniz.



ZAMANI DOĞRU VE ETKİLİ GEÇİRMEK İÇİN

- Spor yapabilir, bir müzik aleti çalabilirsin, şiir yazabilir, resim çizebilirsin.



TEBRİKLER BAŞARDIN!

Evet artık zaman nasıl daha verimli kullanacağını öğrendin, bundan sonra zamanını kendin ve çevren için daha verimli ve doğru kullanmaya dikkat et.

Psikolojik Danışman
Yasemin BİBER