## ZAMAN NEDİR?

Zaman; yerine konması, geri döndürülmesi, yenilenmesi, depolanması, satın alınması mümkün olmayan bir kaynaktır. Sadece tüketilir, geri döndürülemez, depolanamaz, satın alınamaz, yerine konulamaz, işletilemez, çoğaltılamaz.

## ZAMAN YÖNETİMİNİN ÖNEMİ

## 24 Saat Yetmiyor Diyenler İçin: Zaman Yönetimi Teknikleri Nelerdir? | Uzaktan Eğitim

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.

## ZAMAN YÖNETİM DÖNGÜSÜ

## Zaman Yönetimi | MEB Özel Kurs

## 1-) Zamanı Algıla

## 2-) Zamanı Yönetmekteki Zorlukları Fark Et

## 3-) Zamanı Yönet

## 4-) Zaman Tuzaklarını Fark Et

## 5-) Zamanı Verimli Kullan

## VELİLER NE YAPMALI?

## Çocuğunuzun zamanını planlamasına yardımcı olun:

## Çocuğunuzun ders saatleri, ödevleri, etkinlikleri ve dinlenme zamanını düzenlemesine yardımcı olun. Planlarını yazılı olarak tutmasını ve sürekli ulaşabileceği bir yerde olmasına özen gösterin.

## Zaman Yönetimi, Yoğun Yaşamlarımızı Sadece Daha Kötü Hale Getiriyor! - Evrim Ağacı

## Dikkat dağıtıcı unsurlardan kaçının:

## Çocuğunuzun çalışma saatlerinde dikkatini dağıtacak şeylerden kaçınmasına yardımcı olun.

## Bunun; çalışma ortamında televizyon, telefon vb. dikkat dağıtıcı unsurların bulunmamasına yardımcı olun.

## EGEDEN Çocuk ve Travma Vakfı

## Çocuğunuzu destekleyin:

## Çocuğunuzun planlı ve programlı olmak için gösterdiği gayreti desteklediğinizi hissettirin.

## Esnek olun:

## Günlük hayatta beklenmeyen olayların yaşanması normaldir. Beklenmeyen olaylar sonrası plan konusunda çocuğu sıkıştırmak stres yaşamasına sebep olabilir.

## Planı takip etmek:

## Çocuğunuzla birlikte planı inceleyin, günlük planda eksiklik olup olmadığını birlikte kontrol edin. Eğer aksama yaşanıyorsa bunu nasıl telafi edebileceğinizi konuşun.