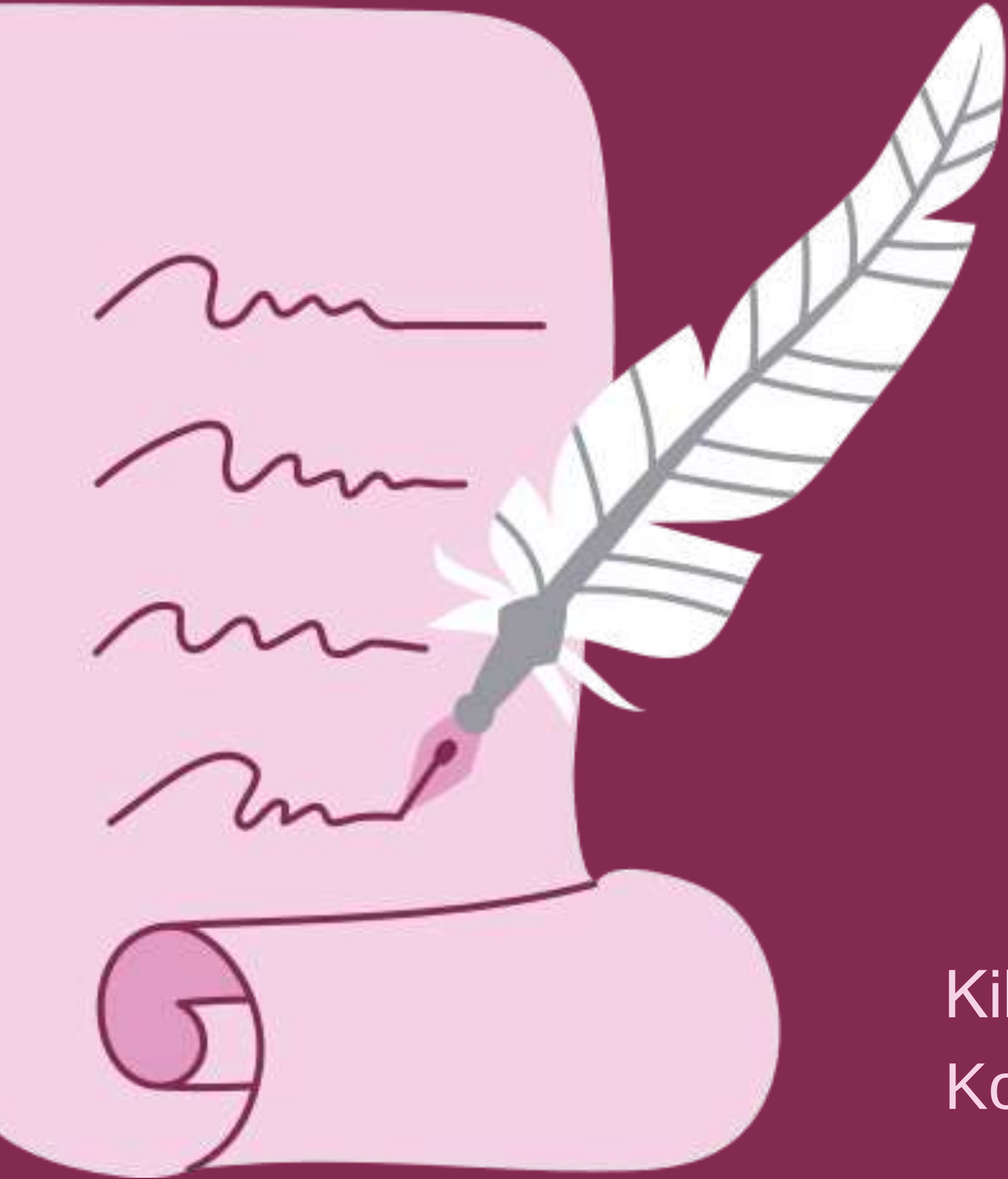




ZAMAN YÖNETİMİ

VELİ SUNUMU

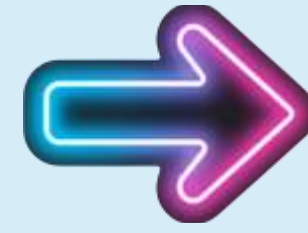
Kilis MEM Yerel Hedef İçerik Hazırlama
Komisyonu



ZAMAN YÖNETİMİ NEDİR?

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

Gelişim Dönemi



Dünya Sağlık Örgütü verilerine göre 6-10yaş çocuklar için ekran süresi maksimum 1 saattir.



6-9 yaş için ortalama 10 saat uyku gerekir ; ergenlikte is bu süre azalır.



Uyku, oyun ve ekran sürelerini çocuğun yaşına uygun planlamak önemlidir.

Zamanı Yönetmek İçin...



Hedef belirleyip,
bu hedefleri
önceliklendirin.



Zamanı
planlarken
çocuğunuza
yardımcı olun.



Zaman
kaybettiren
işlerden
uzaklaştırın.



Yapabileceği
işleri çocuğuna
devredin.

Zaman Yönetimi Alışkanlığı Kazandırmak İçin...



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



Telefon, tablet gibi materyalleri kontrollü ve süre tutarak vermeye özen gösterin.

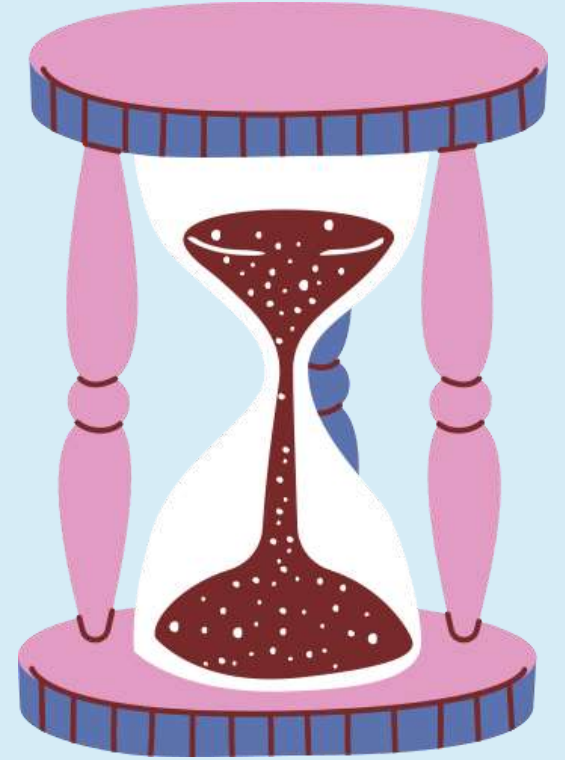
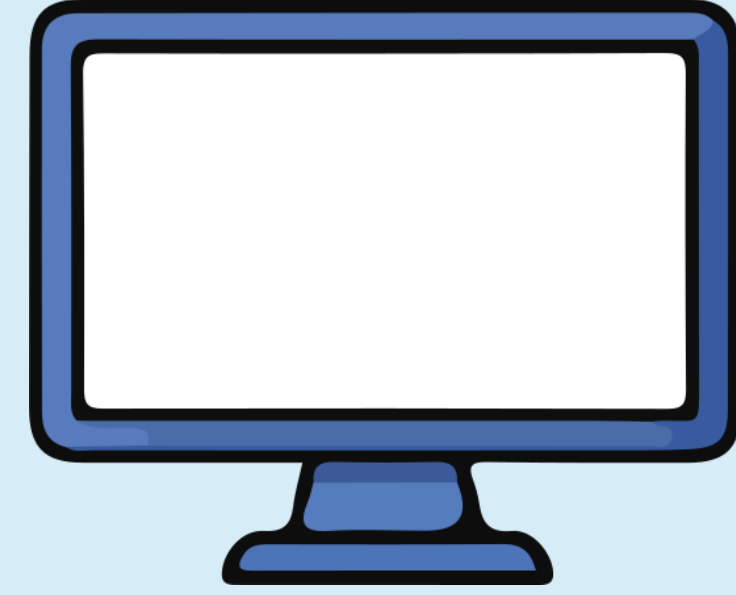
Zamanı İyi Kullanabilmesi İçin...

Çocuğunuzun yaşına ve ihtiyacına göre zaman yönetimini başarılı şekilde gerçekleştirmesini sağlayacak araçları temin edebilirsiniz. Örneğin; alarmlı saat, kum saati gibi...

Zamanını kötüye kullandığı konularda onu uyarabilir, etkili bir zaman yönetimi için gereken önerilerde bulunup, rol model olabilirsiniz.

Telefon T.V izleme veya bilgisayar oyunları gibi çocuğunuzun zamanını boşa harcamasına neden olabilecek konularda kendilerine sınırlamalar getirmelerine yardımcı olabilirsiniz.

Ev işleriyle ilgili bir aile programı oluşturabilir ve tüm aile bireylerinin bu plana göre ev işlerini gerçekleştirmesini sağlayabilirsiniz.





ZAMAN HIRSIZLARI

Geç yatmak

Geç uyanmak, kahvaltı
yapmamak

Rastgele oyun
 oynamak

Okul çantasını
hazırlamayı sabaha
bırakmak

Oyun zamanını
uzatmak

Sorumluluklarını
ertelemek

Tablet ya da telefonla
1 saatten fazla
oynamak

Okula geç
kalmak

DOĞRU ZAMAN YÖNETİMİ



Okula vaktinde
gitmek

Erken
yatmak

Erken kalkıp
kahvaltı
yapmak

Oyun zamanını
belirlemek

Günde en fazla 1
saat telefon,
tablet oynamak

Giyinme, ödev
yapma, çanta
hazırlama işlerini
kendi yapmak

Okul çantasını
akşamdan
hazırlamak



2025



2026



E ğ i t i m Ö ğ r e t i m
Y ı l ı

Yerel Hedef İçerik Hazırlama Komisyonu

Belkız Dilara ERUÇAN

Elife Nur AYDIN

Mustafa SAVAŞÇIOĞLU

Vakıf DOKUMACI

Yusuf YAMAKOĞLU

K İ L İ S



BENİ DİNLEDİĞİNİZ
İÇİN TEŞEKKÜRLER...