

Öz Disiplin: Gün içinde yapmayı planladığınız aktiviteleri (Yemek hazırlamak, temizlik yapmak, TV izlemek) daha önceden belirlediğiniz zaman dilimlerinde düzenli olarak yapmaya özen gösterin.

'HAYIR' Demek: Sizin zamanınızın boşa geçmesine neden olabilecek aktivitelere hayır diyebilmelisiniz. (Evde işiniz varken komşunuzu kırmamak için misafirlğe gitmek...vb.)

Denge: Kısa zamanda çok iş yapmaya çalışmayın. Önemli olan yapmanız gerekenlerin zamanında yapılmasıdır. İnsan olarak sosyalleşmeye, kendimize vakit ayırmaya da ihtiyacımız vardır. Mümkün olduğunca günlük işlerinizin yanında (İşe gitmek, yemek hazırlamak...vb.) kendinize vakit ayırmaya, ailenizle ve sevdiklerinizle konuşmaya özen gösterin.

Örnek olmak: Zamanı verimli kullanma da davranışlarınızla çocuklarınıza örnek olun.

Pandemi Sürecinde...

- Günlük rutinlerinizi korumaya çalışın.(Yemek-uyku saatleri...vb.)
- Günü aynı kıyafetlerle geçirmeyin.
- Kendinize zaman ayırın.(Hobi edinmek, müzik dinlemek...vb.)
- Günün belirli zamanlarında ailecek vakit geçirmeye özen gösterin (Sohbet etmek, film izlemek...vb)

Unutmayalım ki sadece sizler değil dünyamızın geneli bu süreçten

geçmektedir. Bir çok insan sizlerle benzer şeyler yaşamaktadır . Burada hepimiz için önemli olan bu süreci verimli ve sağlıklı bir şekilde atlatabilmek...



PATNOS REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

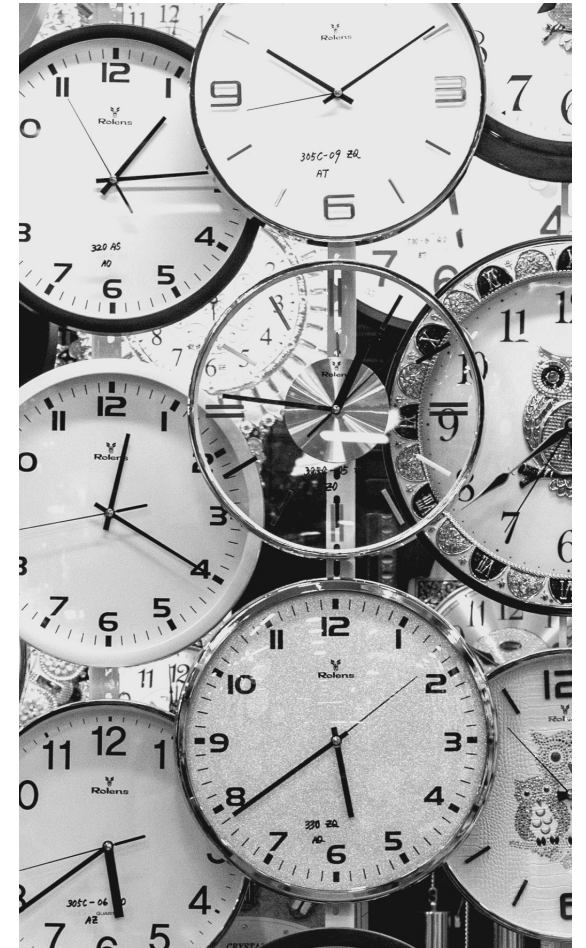
ADRES

**Turgut Özal mahallesi 502. sokak
Patnos/AĞRI**

TELEFON

(0472) 616 26 26

ARALIK 2020



*ZAMAN
YÖNETİMİ*

Lise-Veli

ZAMANI VERİMLİ KULLANMAK İÇİN BİRTAKIM ÖNERİLER

Öncelikleri Belirlemek: Günlük hayatınızda sizin için öncelikli olan (işe gitmek, yemek yapmak ...vb.) yerine getirdikten sonra diğer daha az zorunlu olan aktivitelere yer verin.

Karar Vermek: Sizi zorlayan bir problem durumunda seçenekleri belirleyip bir tanesine karar verin. Unutmayalım ki her seçenekte bir risk durumu olacaktır. Önemli olan en az risk barındıran seçeneği belirlemek. Diğer türlü kararsızlık durumu size hem vakit kaybettirecektir hem de işinizi zorlaştıracaktır.

Ertelememek: Bir işi mümkün olduğunca ertelememeye çalışın.



*'Hepimiz, hayatın
kısalığından söz ederiz de
boş geçen zamanımızı, nasıl
değerlendireceğimizi
bilemeyiz.'
L. Annaeus Seneca*

Zaman, hepimizde var olan fakat çoğu zaman farkına varamadığımız değerli bir kaynaktır.

Bazen çok işimiz olur zamanı yettirmeyiz bazen de bizler için vakitten bol bir şey olmaz.

Burada dengeyi sağlamak yani zamanı nasıl verimli kullanacağımızı bilmek önemli.

Zaman yönetimi demek aslında zamana karşı kendimizi yönetmek demek. Yapacağımız işleri, aktiviteleri düzenli ve vaktinde yapmak demektir..



Zaman Nedir?

Gündelik hayatımızda yapmış olduğumuz iş, hareket ve aktivitelerin geçtiği süredir.

Zamanın birden fazla boyutu vardır.

Objektif Zaman: Saatle ölçülebilen herkesle aynı olan

Biyolojik Zaman: Vücut alışkanlıkları.
(Yemek-Uyku düzeni ...vb.)

Psikolojik Zaman: Mutluyken, hoşlandığımız bir şeyle ilgilenirken zamanın çabuk geçmesi. Mutsuzken, sıkılmışken zamanın geçmekbilmemesi