

## ÇOCUK VE ZAMAN BÜLTENİ

Zaman, başlangıçta her bireyin eşit olarak sahip olduğu tek şeydir. Ne kadar zamanımızın olduğu değil, zamanı nasıl kullandığımız çok önemlidir. Zaman, yapacağımız her işin başında vazgeçemeyeceğimiz bir etkinliktir. Zamanın dilimlere ayrılmasının yanında, zaman çizelgesinin hazırlanması her işin temelini oluşturmaktadır.

Günlük hayatımızın akışı içerisinde evde anne, işinde bir baba, okulunda eğitim öğretim yapan öğrenci, kendi işinde çalışan serbest meslek sahibi insanlar yapacakları işin önce kabaca bir planlamasını yaparak ne kadar zamana ihtiyacı olduğunu tespit eder. Bu zaman dilimi içerisinde kendi planlamasını uygulamaya koymaktadır.

Zaman her yaş düzeyinde de farklı algılanmaktadır. Yaşlılara göre gençler, gençlere göre de çocuklar daha farklı olabilmesinin yanında farklı meslek dallarında da farklı anlaşılmaktadır. Son zamanlarda sportif faaliyetlerde almış olduğumuz başarılar bizlere yarışmaların sonuna yaklaşırken saniyelerin, hatta saliselerin ne kadar önemli olduğunu göstermiştir.



Bir futbol maçı doksan dakika oynanırken buradaki zamanın geçişi ile basketbol maçı yapan takımın karşılaşmasının daha uzun bir süreçte bitiyormuş hissi vermesinin yanında ; ameliyat masasında yatan bir hastanın ameliyatı süresinde geçen zamanın daha uzun bir süreçte oluyormuş gibi hissetmemiz elbette kaçınılmazdır.

Bir işi yapmak için nasıl bir planlama yapmamız gerektiği hususunda kafa yormamız gerekmektedir. Yapacağımız işler ile ilgili ne kadar olumsuz yönde işleyen durumlar var ise bunların öncelikle ortadan kaldırılması gerekmektedir.

### **Planlama yaparken;**

- \*Bahaneleri ortadan kaldırmak gerekmektedir. Bu iş için yeterli zamanım yok, çok yorgunum, bu iş çok sıkıcı, benim çalışmaya ihtiyacım yok gibi.
- \*Bir işin planlamasını yaparken de zaman kullanımında tasarruflu olmamız gerekmektedir.
- \*Bunun içinde günlük yapılacak işlerin bir listesinin çıkartılması gerekir.
- \*Listeyi yaparken de çalışma zamanının niteliğine önem verilmesi gerekir.
- \*Çalışmaya başladığımız andan itibaren zamanın en iyi bir şekilde kullanılması gerektiğini hatırlamamız gerekmektedir.

- \*Her akşam ertesi günün yapılacak işler nelerdir listesi hazırlanmalıdır.
- \*Listenin yanımızda bulunmasına dikkat etmeliyiz.
- \*Yapılan işlerin üzeri çizilir ya da işaret konur.
- \*Gerekli olduğunda yeni maddeler eklenir.
- \*Bitirilemeyen işler yeni bir liste oluşturularak yazılmalıdır.
- \*Bitirilen her işin sonunda kendinize bir ödül verin.
- \*Bu durum bize iyi bir çalışma alışkanlığı kazandırma konusunda yardımcı olacaktır.
- \*Zaman analizini iyi yapmamızı,
- \*Ne zaman ve nerede çalışmamızı,
- \*Genelde nasıl çalıştığımızı,
- \*Ne kadar zamanı boşa veya olumlu harcadığımızı,
- \*Çalışma zamanımızın kalitesini,
- \*Bahanelerimizin neler olduğunu veya önceliklerimizin neler olduğunu görmemizi sağlar. Anne ve babalar çocuklarına bu konulara dikkat ederek örnek olmalıdırlar.



## DİKKAT !

hırsızlarına  
çaldırmayın.

Zaman  
zamanınızı

Çevremizde çok zaman hırsızları vardır. Bunların sayıları giderek artmaktadır. Önemli olan zaman hırsızlarına bizim fırsat vermememizdir. Zamanınızı çalan şeylerin tespitini yapıp zaman hırsızlarına engel olmamız gerekir.

## UNUTMAYALIM !

- \*Zaman kaybının da, zaman kazanmanın da baş sorumlusu bizleriz.
- \*Zamanı iyi kullanmak için, onu planlamamız gerekir.
- \*İyi bir planlama kısa bir sürede daha az çaba harcayarak daha çok verimli iş başarmayı sağlar.
- \*Sorun zamanı yönetmek değil, zaman içinde yönetip, denetleyebilmektir.
- \*Düzenli bir televizyon izleyemiyorsanız; çalışma aralarında televizyondan uzak durulması gerekir.
- \*Öğrenme üzerinde en bozucu etkiyi televizyon yapmaktadır.

## Anne Ve Babalar Zaman Kullanımı İle İlgili Olarak Çocuklarına Nasıl Yardımcı Olabilirler:

- \*Okumaya öncelik verilerek
- \*Ders çalışmaları için onları yüreklendirerek, o gün ne yaptığı ile ilgili konuşmaya özen göstererek,
- \*Çocuğunuzun okul etkinliklerine katılarak,
- \*Çocuğunuzun okulu veya öğretmeni çağırmadan okula giderek,
- \*Çocuğunuzla iyi bir kahvaltı yaparak,
- \*Çocuğunuzun yanında öğretmeni ile konuşuyorsanız olumlu konuşarak,
- \*Çocuğunuzun yanında okul ve öğretmeni hakkında konuşuyorsanız olumsuz konuşmayarak,
- \*Çocuğunuzun ders ve ödevlerini yapıp yapmadığını takip ederek,
- \*Çocuğunuzun evde TV izleme, bilgisayarda oyun oynama saatlerini iyi kontrol ederek,

- \*Çocuğunuzun zamanı iyi kullanabilmesi için ona yardım ederek,
- \*Çocuğunuzun öğrenme arzusunu olgunlaştırarak,
- \*Çocuğunuza akşam yemeklerinde günlük yaptıklarını anlattırarak onun ileriki yaşlarda yaşantısına örnek olabilirsiniz.
- \*Eğer kendimiz için bir hedef koydu isek, bu hedefe varmak için zamana kendimiz hükmetmeliyiz ki çocuklarımıza da örnek olmalıyız.

## ZAMANLA İLGİLİ ATASÖZLERİ

- Sakla samanı, gelir zamanı.
- Aç aman bilmez, çocuk zaman bilmez.
- Acele giden ecele gider.
- Ağaç yaş iken eğilir.
- Terazi var, tartı va; her şeyin bir vakti var.
- Sayılı gün çabuk geçer.
- Sona kalan dona kalır.
- Su akarken testiği doldurmalı.
- Erteye kalan, arkaya kalır.
- Vakitsiz öten horozun başını keserler.
- Vakit nakittir.
- Bugünün işini yarına bırakma.
- Demir tavında dövülür.

No111 Mamak/

03123681040



Mamak Rehberlik ve Araştırma Merkezi

Bahçelerüstü Mah. Arif Yıldız Cad.

ANKARA

<http://mamakram.meb.k12.tr/>