

Planlı yaşamının bize getirdiği çok önemli faydalar bulunmaktadır.

Günümüzü planlayarak;

- İşlerimizi aksatmadan yapabiliriz.
- Günümüzü en iyi şekilde değerlendirebiliriz.
- Düzenli bir yaşamımız olur.
- Daha başarılı oluruz.
- Aile ve arkadaşlarımıza daha fazla vakit ayırabiliriz.
- Zamanımızı bilinçli ve verimli kullanırız, boşa vakit geçirmemiş oluruz.
- Boş vakitlerimizi yararlı işler yaparak değerlendirebiliriz.
- Dinlenmeye ve eğlenmeye vaktimiz kalır.
- Gereksiz yorgunluktan kurtuluruz.
- Önemli işlerimiz için gereken zamanı ayırabiliriz.
- Kendimize güvenimiz artar ve kendimize güven duyarız.

Bir günümüz 24 saattir. Bir günümüzü her dilim 1 saat olacak şekilde planlayalım.

uyku: saat (sarı)

beslenme: saat (kahverengi)

okul/canlı ders ve ders çalışma: saat (yeşil)

Tv/ bilgisayar: saat (kırmızı)

Oyun: saat (mavi)

dinlenme: saat (mor)

Aile ve arkadaşlar ile zaman: saat (siyah)

kitap okuma: saat (turuncu)

*Dikkat ayırdığımız saatlerin toplamı 24 saate yani 1 güne eşit olmalı.

1 günümüzü planlayalım. 1 gün= 24 saat

Yukarıdaki etkinliklere kaç saat ayırdıysak o kadar saat dilimini belirtilen renge ve yan yana boyayalım. (1 dilim 1 saati gösterir.)

