PLANLI OLALIM

Planlı yaşamanın 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)

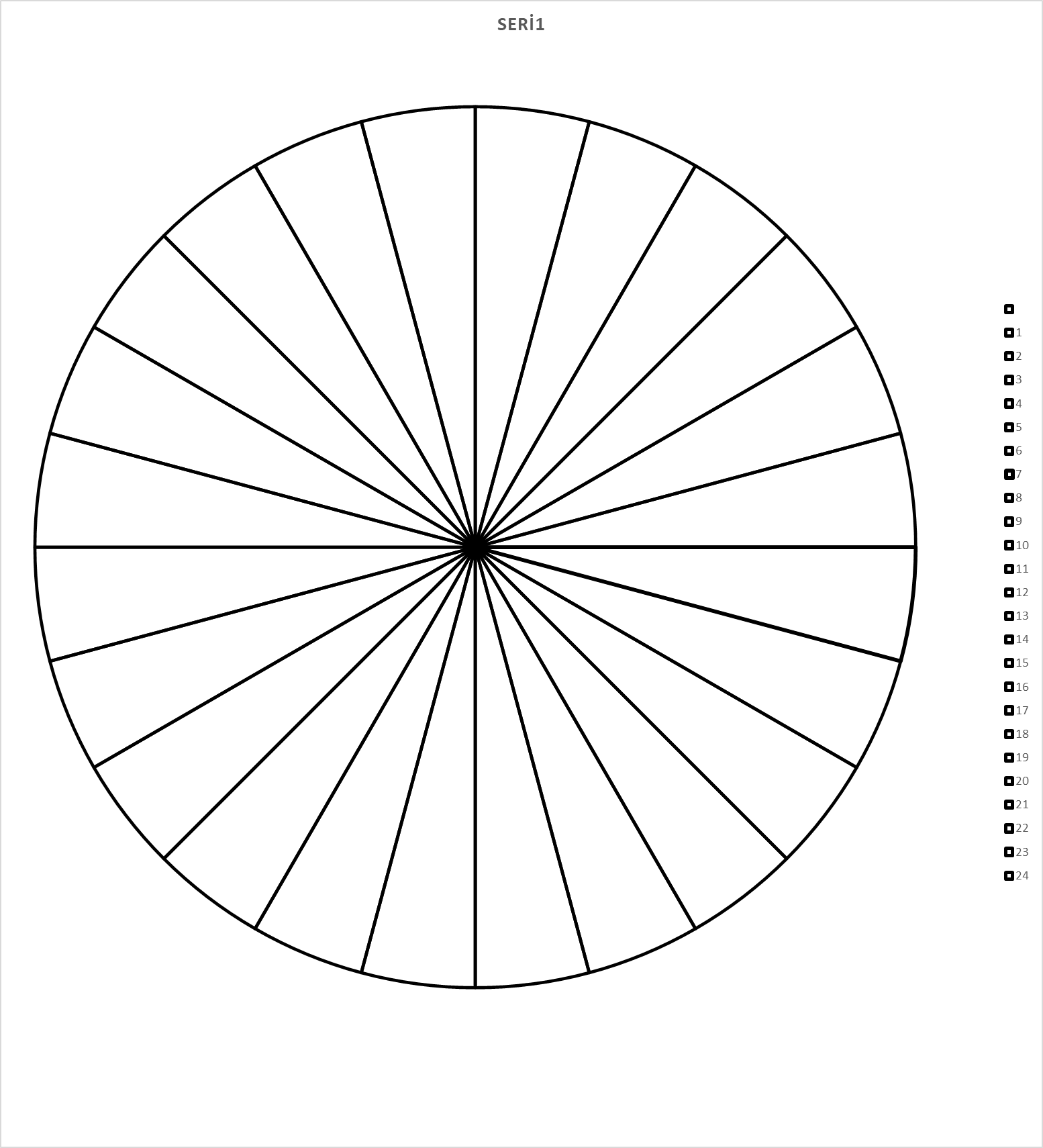
okul/canlı ders ve ders çalışma: …….. saat (yeşil) Tv/ bilgisayar: …………. saat (kırmızı)

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.)