



ZAMAN YÖNETİMİ

Nizip Cumhuriyet Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi
Rehberlik ve Psikolojik Danışma Servisi



KENDİ DÜZENİNİ
BELİRLE.



BU DÜZENİ TABLO
HALİNE GETİR.



ZAMANINI VE HAYATININ
AKIŞINI YÖNET

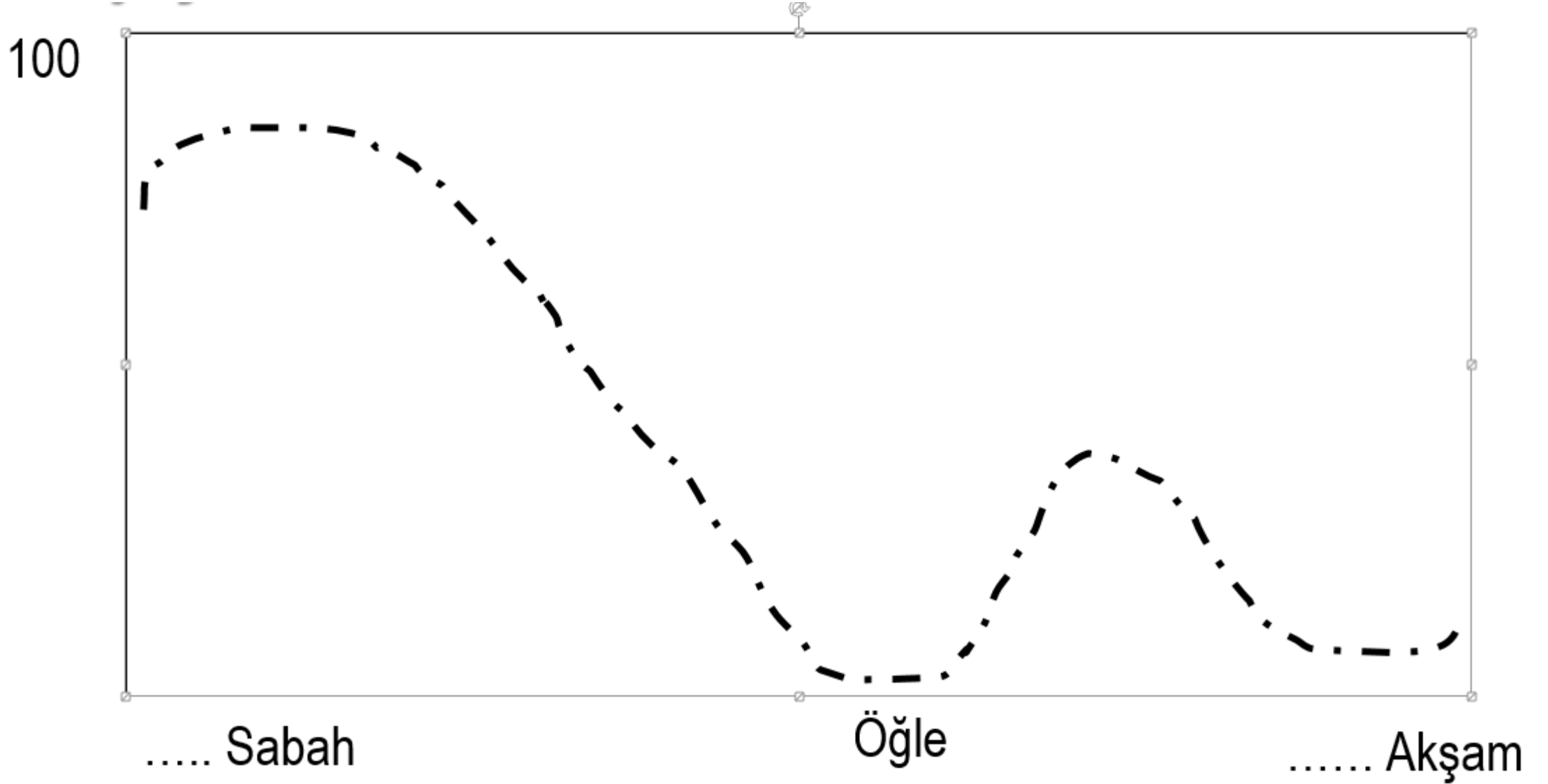
Zamanını etkili kullanmak, insanı başarıya götüren en temel stratejilerdendir. Başarıya ulaşmak isteyen her insan, hayatında yanda bulunan sekiz temel ögeyi etkili bir biçimde işlemelidir.



Bu sistemde bulunan ögelerden birinin eksikliği ve ya fazlalığı;

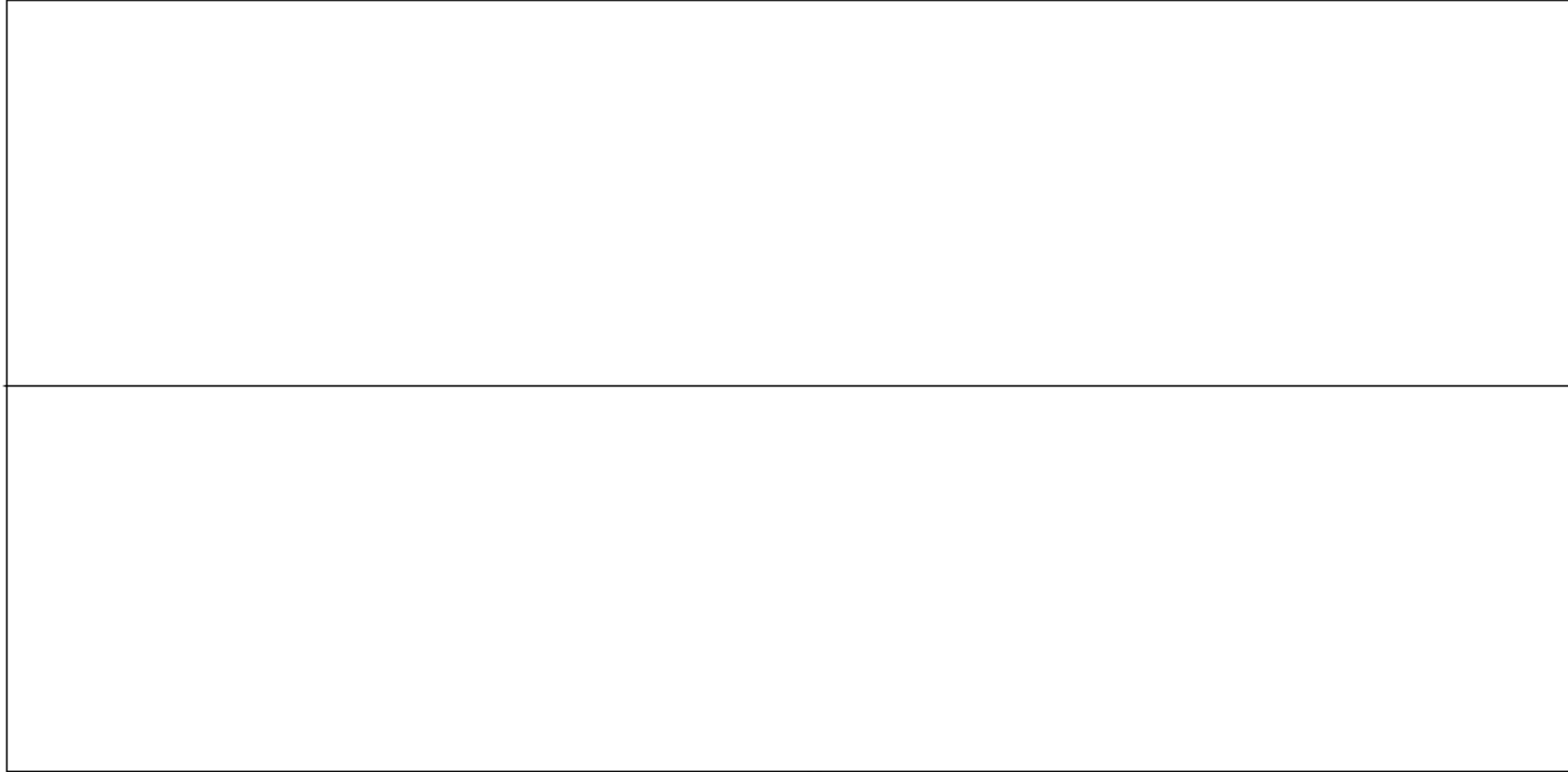
- ❖ **Motivasyon** eksikliğine,
- ❖ **Verimsiz** çalışmaya,
- ❖ **Dikkat** sorunlarına,
- ❖ **Depresyon**, Kaygı bozuklukları gibi rahatsızlıklara,
- ❖ **Bellek** sorunlarına,
- ❖ **Sosyal ilişkilerde** kopukluğa,
- ❖ Ülser, uyku bozukluğu, yetersiz beslenme gibi **fizyolojik** rahatsızlıklara neden olabilir.

Enerji çemberini belirle. Aşağıda bir örnek var:



Kendi enerji çemberini çiz.

100



..... Sabah

Öğle

..... Akşam

Zamanı doğru
planlayabilmek için
haftalık olarak
yaptıklarını bir
kâğıda dökerek
somutlaştırmalısın.



Her gün ne yaptığını,
nelere ne kadar zaman
harcadığını görmek,
hatalarını düzeltebilmek
adına yapacağımız en
önemli adımlardandır.

07.00 - 08.00	Uyanma, kahvaltı, okula hazırlık ve ulaşım
08.00 - 13.00	Okul bölümü (ve ya staj)
13.00 – 17.00	Dinlenme ve hobi faaliyetleri
17.00 - 18.00	Akşam yemeği, dinlenme
18.00 – 22.00	Ders çalışma
22.00 – 23.00	Yemek atıştırma, ödevler
23.00 – 24.00	Ders çalışma
00. 30...	Uykuya hazırlık ve uyku

Eğer dengeli bir hayat akışı planı hazırlayabilirsek hem motivasyonumuz artacak hem de kontrol edemediğimiz süreçleri daha kolay bir şekilde kontrol altına alabileceğiz.



Bir önceki sayfada verilen örneği yeniden değerlendirdiğimizde, bahsettiğimiz temel öğelerin daha düzenli bir dağılımı ile zamanımızı yeniden düzenleyebiliriz. Ayrıca bize zarar verecek bazı etkinliklerden de uzaklaşırız.

07.00 - 08.00	Uyanma, kahvaltı, okula hazırlık ve ulaşım
08.00 - 13.00	Okul bölümü (ve ya staj)
13.00 - 14.00	Arkadaşlar ile vakit geçirme
14.00 - 15.00	Spor (fitness, yoga gibi)
16.00 - 17.00	Hobi etkinlikleri
17.00 - 18.00	Akşam yemeği, aile ile zaman geçirme, dinlenme
18.00 - 20.00	Ödevler ve tekrar
20.00 - 22.00	Sınava hazırlık
22.00 - 23.00	Kitap okuma vb. bir etkinlik
23.00 - 24.00	Dinlenme, uykuya hazırlık ve uyku

ZAMANI ETKİLİ KULLANMAYI ENGELLEYEN FAKTÖRLER

Mükemmel bir zaman planı yapmayı hedeflemek bir süre sonra bunun mümkün olmayacağını görüp tamamen vazgeçmeye neden olabilir.



Eğer ilgilenebileceğinizden fazlasını üstlenirseniz, kaliteniz zarar görecektir. Gerektiđinde **hayır** diyebilmeliyiz.



Kendimize güvenerek hayatımızı planlamalıyız. Hayatımızı akışı kendi elimizde ve bunu değiştirebilmek yine bizim sorumluluğumuz.



Erteleme davranışı, kendimizi ve zamanımızı yönetmek adına en büyük engellerdendir. Yapmamız gereken işi yapmamız gereken saatte yapmamak, işlerin birikmesine ve kendimizi zor sokmamıza neden olmaktadır.



Teknolojik araçlara gereğinden fazla zaman ayırmak zamanı etkili kullanmayı engeller. Yapabileceęimiz bir çok etkinlikten bizi mahrum bırakır.



Öncelik ve **hedef** belirleyememek, zamanımızı etkili kullanma yönünde bize engel çıkaran faktörlerdendir. Sevdiğimiz etkinlikleri önce yapmak bize olumlu yansır. Ancak bu, sevmediğimiz etkinlikleri sürekli ertelemek ve yapmamak anlamına gelmemektedir. Haftaya başlamadan önce haftalık hedefler koymak yine bize yarar sağlayacaktır.



Yanlış uyku alışkanlığı da zamanımızı kullanmayı olumsuz etkiler. Gereğinden fazla uyumak zamanı boşa harcamaya, gereği kadar uyumamak ise bağışıklık sisteminin zarar görmesine, yeterli dinlenememeye, gerginlik ve dikkat problemlerine yol açar.



ZAMAN YÖNETİMİ VE DERS ÇALIŞMA

İlk olarak yapmamız gereken, haftalık planımızda ders çalışma zamanlarını belirtmek. Ders çalışma zamanlarını belirledikten sonra diğer etkinliklere ayıracağımız zamanı belirtmeliyiz.

Pazartesi	19.00 – 22.00	
Salı	19.00 – 22.00	
Çarşamba	19.00 – 22.00	
Perşembe	19.00 – 22.00	
Cuma	19.00 – 22.00	
Cumartesi	09.00 – 11.00	20.00 – 22.00
Pazar	09.00 – 11.00	20.00 – 22.00

Haftalık planımızda, derslerden uzaklaşacağımız ve zihnen kendimiz yormayacağımız bir dinlenme günü belirlemek faydalı olacaktır.

Pazartesi	19.00 – 22.00	
Salı	19.00 – 22.00	
Çarşamba	DİNLENME GÜNÜ	
Perşembe	19.00 – 22.00	
Cuma	19.00 – 22.00	
Cumartesi	09.00 – 11.00	20.00 – 22.00
Pazar	09.00 – 11.00	20.00 – 22.00

Ders sürelerini 40'ar dakikalık süreler ile sınırlandırmak iyi olacaktır. Bu hem okulda derslerden gelen alışkanlığımızı pekiştirecek hem de dikkat kayıplarını en aza indirecektir.

Hafta içi zaman planı	1. ders	Ara	2. ders	Ara	3. ders	Ara	4. ders
	19.00 – 19.40		19.50 – 20.30		20.40 – 21.20		21.30 – 22.10
Pazartesi							
Salı							
Çarşamba	DİNLENME GÜNÜ						
Perşembe							
Cuma							
Hafta sonu zaman planı	1. ders	Ara	2. ders	Ara	3. ders	Ara	4. ders
	09.00 – 09.50		10.10 – 11.00		20.00 – 20.50		21.10 – 22.00
Cumartesi							
Pazar							

Bu aşamada ihtiyaçlarınıza, ödevlerinize göre dersleri programınıza yerleştirin. Üst üste sayısal ve ya sözel dersler gelmesinden kaçınin.

Hafta içi zaman planı	1. ders	Ara	2. ders	Ara	3. ders	Ara	4. ders
	19.00 – 19.40		19.50 – 20.30		20.40 – 21.20		21.30 – 22.10
Pazartesi	Matematik		Türkçe		Yabancı Dil		Test
Salı	Matematik		Fen ve T.		T.C. İnkılap T.		Test
Çarşamba	DİNLENME GÜNÜ						
Perşembe	Matematik		Türkçe		Yabancı Dil		Test
Cuma	Fen ve T.		T.C. İnkılap T.		Din Kül.		Test

Bu aşamada ihtiyaçlarınıza, ödevlerinize göre dersleri programınıza yerleştirin. Üst üste sayısal ve ya sözel dersler gelmesinden kaçının.

	1. ders		2. ders		3. ders		4. ders
Hafta sonu zaman planı	09.00 – 09.50	Ara	10.10 – 11.00	Ara	20.00 – 20.50	Ara	21.10 – 22.00
Cumartesi	Matematik		Türkçe		Yabancı Dil		Test
Pazar	Fen ve T.		T.C. İnkılap T.		Din Kül.		Test

Haftalık ders planını somutlaştırmak adına;

- Hangi konuyu çalışacağınızı belirtin.
- Hedefinizi belirtin (soru sayısı vs.)
- Çalışabileceğiniz kaynakları belirtin.



Haftalık planınızı her hafta bitiminde değerlendirin. Plandaki aksaklıkları bir sonraki hafta için düzeltin. Gün içerisinde planınıza uyararak yapmış olduğunuzu çalışmaları not edin. İlk zamanlar programa sadık kalmakta zorlanabilirsiniz ancak ısrarlı ve sabırlı olursanız göreceksiniz ki bir süre sonra çalışmadığınızda rahatsızlık duyacaksınız. Bir plana uymanın en önemli noktası **devamlılıktır**.



BAŞARILAR

Turgay İŞTEM
Okul Psikolojik Danışmanı

❖ Okul sitemizden örnek ders çalışma programlarına ulaşabilirsiniz.

Bursa İl Milli Eğitim Müdürlüğü sunumundan faydalanılmıştır.

<http://bursa.meb.gov.tr/oges>