



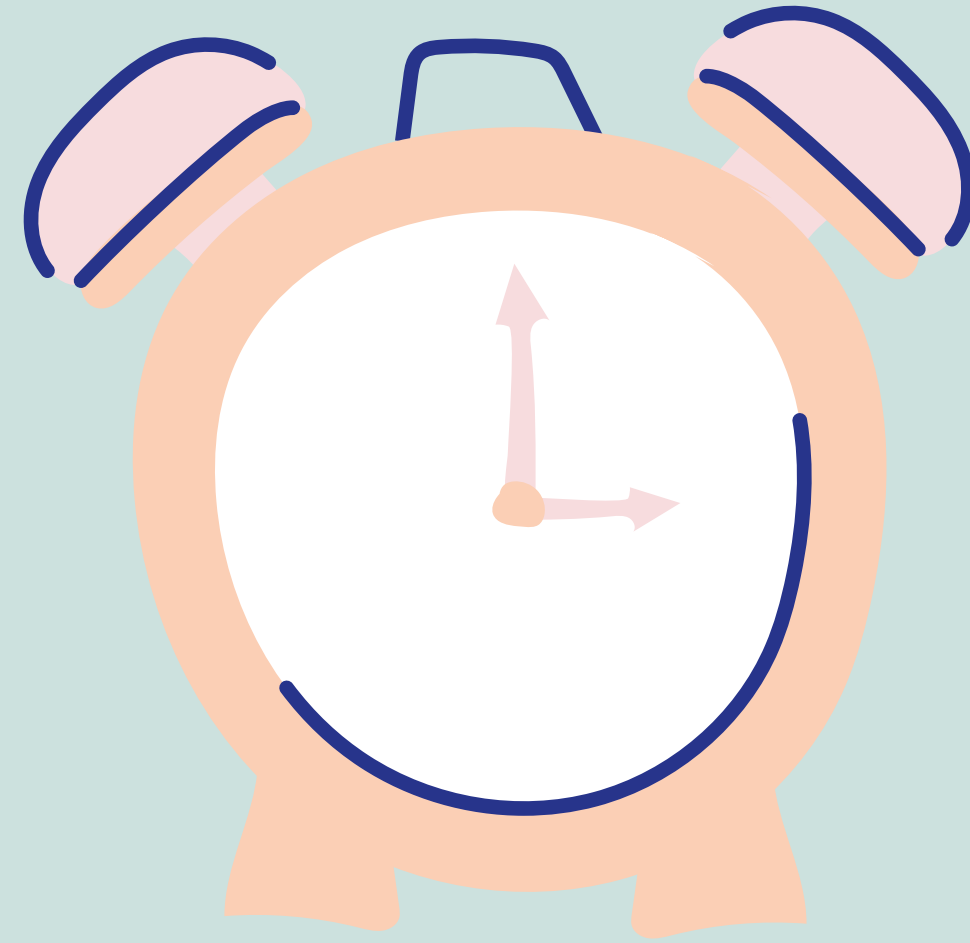
ZAMAN YÖNETİMİ

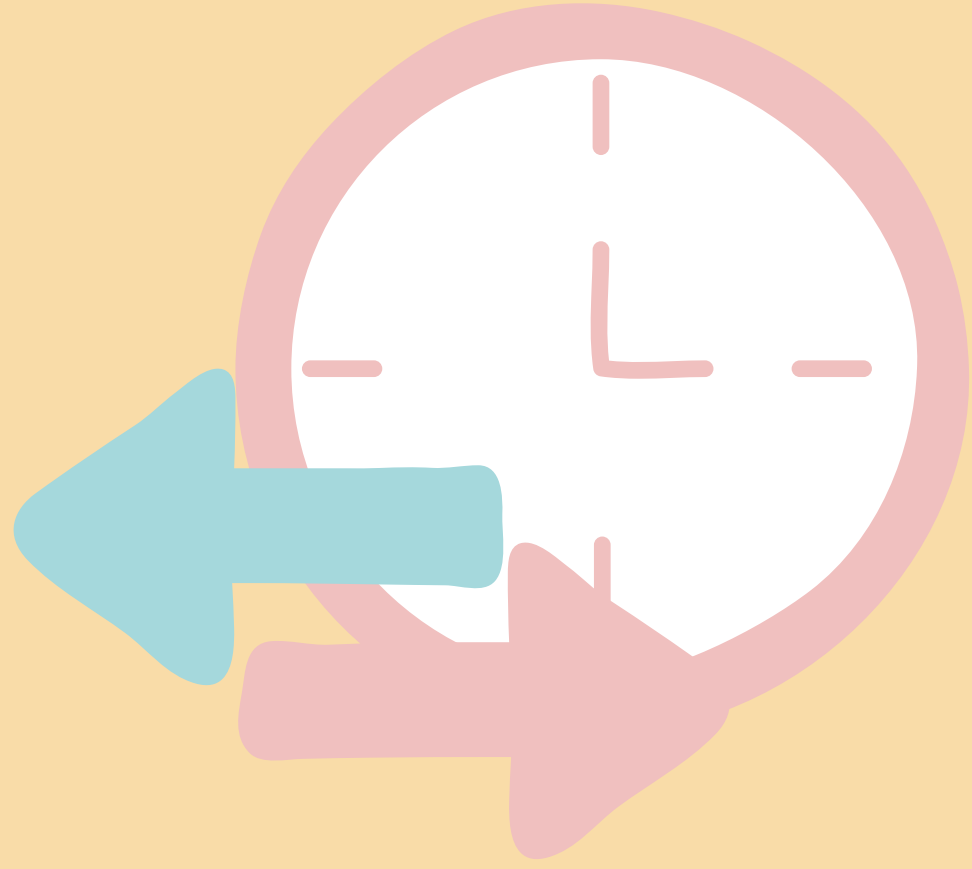
Şehit Emrah Sağaz İlkokulu
Rehberlik ve Psikolojik Danışma Servisi
Psk. Dan. Dilara Nur AYVAZ



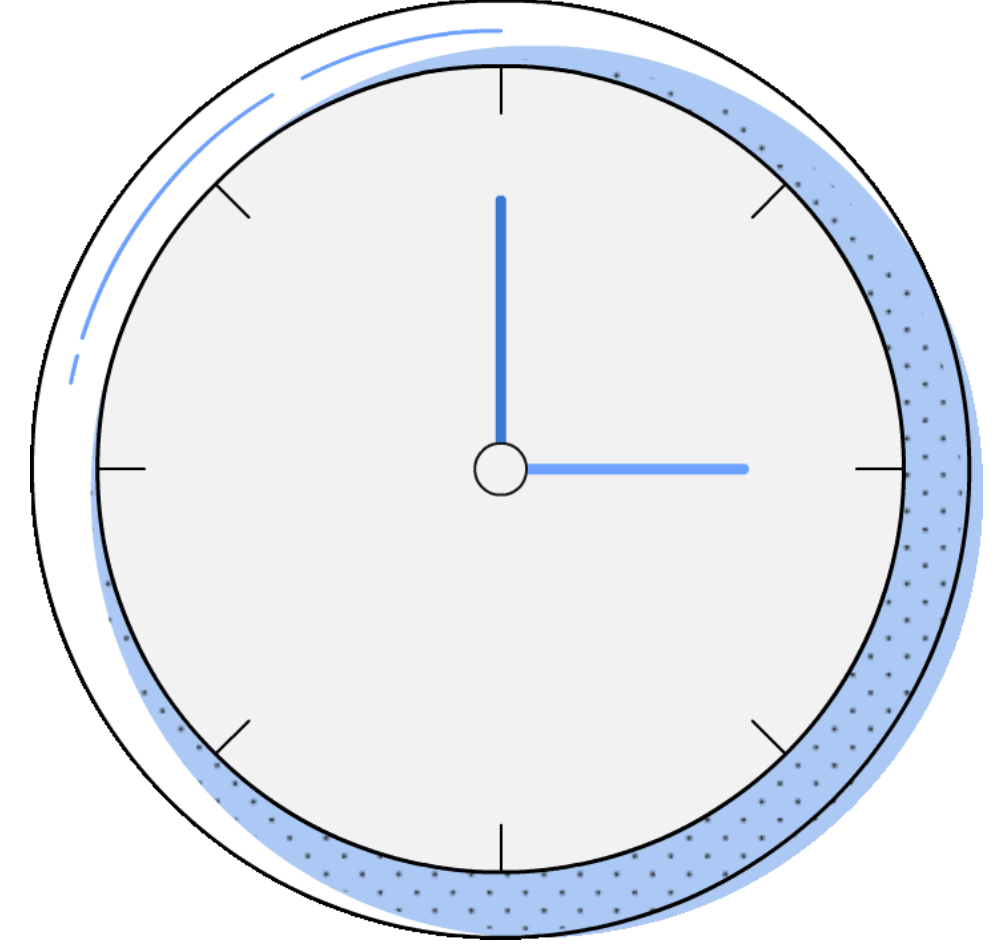
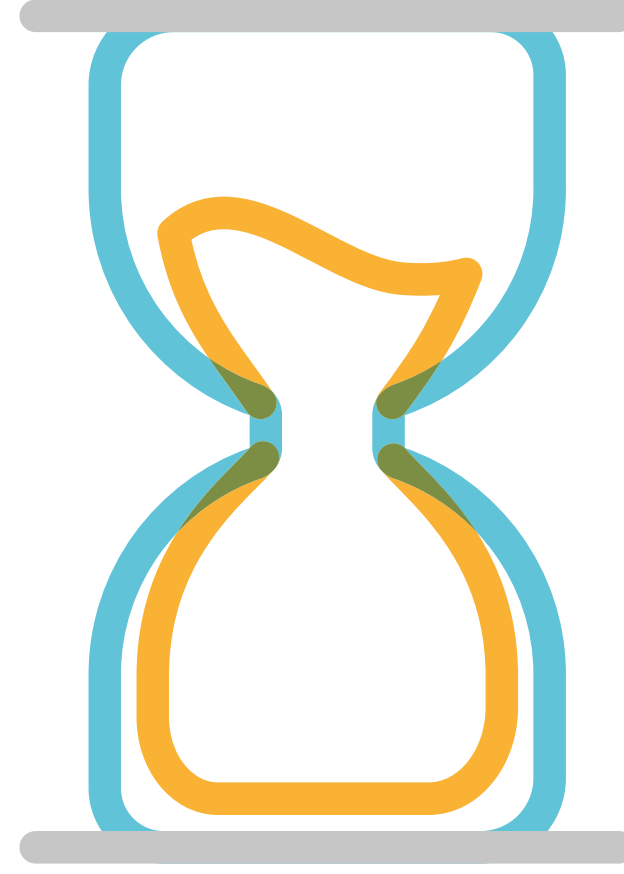
ZAMAN NEDİR?

**Zaman; bize verilen
sürenin tamamıdır.**





GERİ DÖNDÜRÜLEMEZ.
YERİNE KONULAMAZ.
DEPOLANAMAZ.
SATIN ALINAMAZ.
ÇOĞALTILAMAZ.



SADECE TÜKETİLİR.



PEKİ ZAMANI NASIL ETKİLİ KULLANABİLİRİZ?

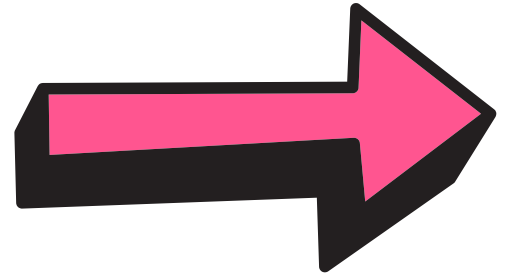


ZAMAN YÖNETİMİ

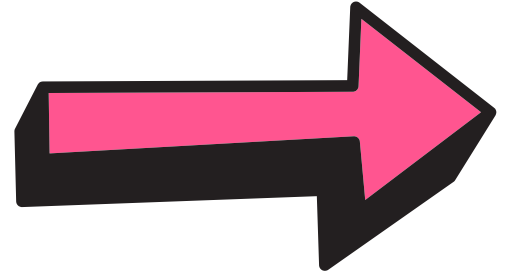
Zamanı mümkün
olduğunca etkili ve
verimli kullanma
sistemidir.



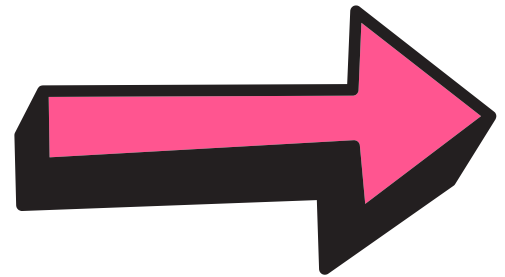
Zaman Yönetiminin Avantajları



Stresi azaltır.



Size daha fazla zaman verir.



Hedeflerinize ulaşmanıza yardımcı olur.



ZAMAN TUZAKLARI





1) Öncelikleri belirleyememek ve sıralayamamak.

2) Erteleme ve oyalanma

3) Hayır diyememek

4) Mükemmeliyetçilik

5) Kendine aşırı güven ya da güvensizlik

6) Dağınık masa

7) Kararsızlık

8) Beklenmeyen ziyaretçi

9) Teknolojik aletler



ZAMAN YÖNETİM BECERİLERİ



Günlük planlayıcı

Tarih:

hedefler

bugün şükrettiğim şey

notlar

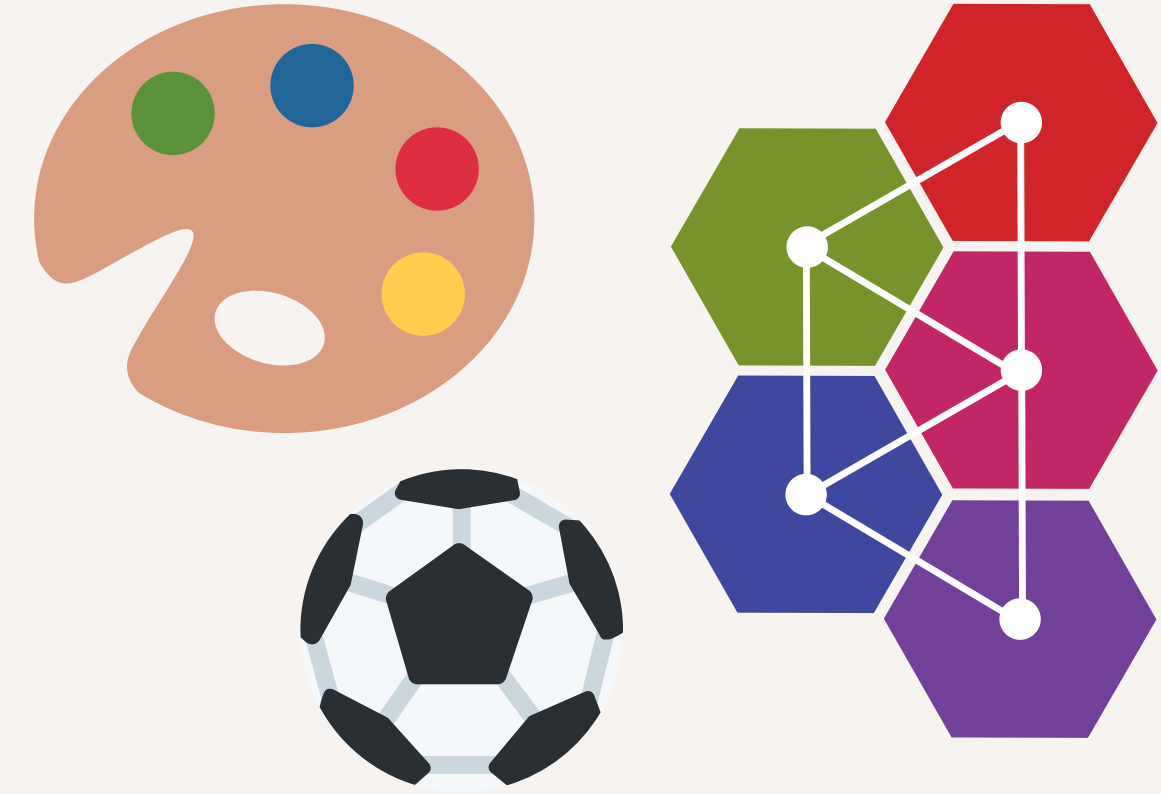
yapılacaklar listesi

MENÜ

sabah öğle akşam

GÜNLÜK YAPILACAKLAR LİSTESİ HAZIRLAYIN.

derslerimi takip etmek
ödev yapmak
odamı toplamak



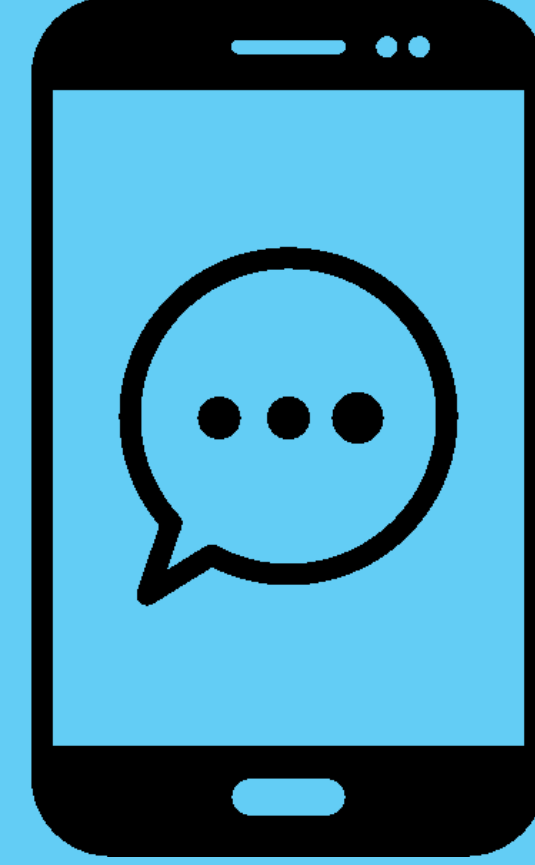
LİSTENİZE GÜN İÇERİSİNDE YAPMAK İSTEDİĞİNİZ AKTİVİTELERİ DE EKLEYİN.

oyun oynamak
yapboz yapmak.. gibi



HAFTALIK ÇALIŞMA PROGRAMI HAZIRLAYIN

Önceliklerinizin ve yapmak istediğiniz aktivitelerin de yer aldığı bir haftalık çizelge hazırlayın.



DİKKAT DAĞITICI UNSURLARDAN KAÇININ.

Telefon, tablet, bilgisayarı ders çalışma ortamından uzaklaştırın.



HAYIR DEMEYİ ÖĞRENİN.

Eğer bir planınız, yapmanız gereken öncelikler varsa çevrenizden gelen diğer teklifleri reddedebilirsiniz.



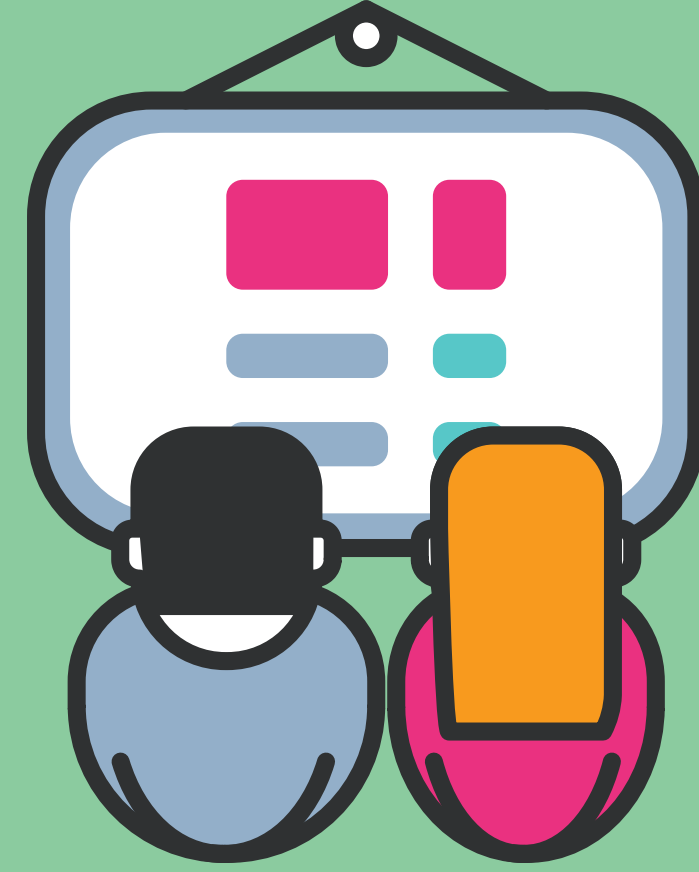
ERKEN UYANMAYI ALIŞKANLIK HALİNE GETİRİN.

Erken uyuyup erken uyandığında, zamanı daha verimli kullanabildiğini fark edeceksin.



DÜZENLİ BİR ÇALIŞMA ALANI OLUŞTURUN.

Ders çalışırken çalışma masanızdaki ihtiyacınız olmayan materyalleri kaldırın.



GEREKTIĞİNDE YARDIM VE BİLGİ İSTEYİN.

Aileniz ve öğretmenleriniz sizlere yardımcı olacaklardır.