

- ## ZAMANINIZI ÇALAN "ZAMAN HIRSIZLARI"

- 



Isaac Pitman

A colorful illustration depicting time management. It features a large red calendar with a person sitting on top, a large red clock with a person running around it, and various gears and a pencil floating in the background.

Zamanı iyi yönetmek çok önemlidir, çünkü böylece daha az sürede daha çok iş yapabilirsiniz. Zamanı doğru kullanamamak yapılan aktiviteye zarar verir ve strese yol açar.



- ✚ Zamanınızı nasıl geçirdiğinizle ilgili çok ayrıntılı bir günlük plan yapın.
- ✚ Önceliklerinizi belirleyin. Ziyaretleri düzenleyin.
- ✚ Telefonun size hâkim olmasına izin vermeyin.
- ✚ Çalışma sisteminize göre etkili bir masa düzeni oluşturun.
- ✚ Hayır demesini bilin. Dinlenmek için zaman ayırın.
- ✚ Mükemmeliyetçilikten kaçının.



Etkili Zaman Yönetimi Konusunda Öğrencilerimize Nasıl Yardımcı Olabiliriz?

- ➔ Öğrencinizin zaman kavramı ile ilgili zorlanmaları varsa (saat okuyamama, dün ve yarını karıştırma gibi) öncelikle bu kavramlar üzerinde durulmalıdır.
- ➔ Öğrencilerimize bir takvim edinmelerini, önemli her şeyi not etmelerini isteyebiliriz,
- ➔ Öğrencilerinize “hayır diyebilme” konusunda sınıf içi etkinlikler yapabilirsiniz
- ➔ Öğrencilerinize “etkili zaman yönetimi” konusunda sınıf içi etkinlikler yapabilirsiniz.
- ➔ “Etkili zaman yönetimi” konulu animasyonlar izlettirebilir, resim ve şiir çalışmaları yapabilirsiniz.
- ➔ Öğrencilerinize okul dışında geçirdikleri zamanı planlamalarında yardımcı olmak amacıyla onlara rehberlik edebilir, etkili zaman yönetimi alışkanlığı kazanmaları için küçük ödüllerle onları motive edebilirsiniz.

- ➔ Velilerinize yönelik “etkili zaman yönetimi” konulu etkinlikler yaparak onların farkındalığını artırabilirsiniz. Bu durum velilerinizle iş birliği yaparak öğrencilerinize zamanı etkili kullanma alışkanlığı kazandırma çalışmalarınızda size çok yardımcı olacaktır.
- ➔ Kullanacağınız araç, gereç ve kaynakları önceden kullanıma hazır hale getiriniz.
- ➔ Zaman zaman farklı öğretim yöntem ve teknikleri uygulayınız. Öğrencileri kısa sürede tanıyınız.

SINIF İÇİNDEKİ ZAMAN TUZAKLARINA DİKKAT!

Zamanın amaçsızca kullanılmasına neden olan etmenler zaman tuzakları olarak ifade edilmektedir. Genel olarak öğretim zamanının, istenilen düzeyde kullanımını olumsuz etkileyen zaman tuzaklarının bazıları şunlardır:

- ✓ Sınıfa ve derse geç gelen öğrenciler,
- ✓ Sınıf dışı ortamda ki gürültüler,
- ✓ Ders başladıktan sonra sınıftan dışarıya çağırılan öğrenciler veya çıkmak isteyen öğrenciler,
- ✓ Amaçların belirsiz olması,
- ✓ Okulun fiziki koşullarının yetersizliği



ZAMAN YÖNETİMİ (ÖĞRETMEN BROŞÜRÜ)

“Zaman en çok istediğimiz ama en kötü kullandığımız şeydir.”

William Penn

ATATÜRK ORTAOKULU

İbrahim KARAKOYUN
Psiyolojik Danışman