

BÜLTEN-3

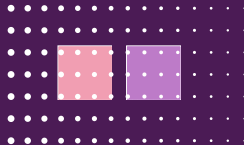
KASIM, 2024



OKUL REHBERLİK HİZMETLERİ



ZAMAN YÖNETİMİ



SOLHAN KIZ ANADOLU İMAM HATİP LİSESİ MÜDÜRLÜĞÜ



Zaman Yönetimi



Öğrencilerimizin zamanı daha etkili ve verimli kullanma ihtiyaçları zaman yönetimi kavramının ne olduğu ve zamanı verimli kullanmanın nasıl olması gerektiği ile ilgili önemli soruları beraberinde getirmektedir.

İnsanların her alanda yaptığı aktivitelerin etkili olması temelde zamanı iyi kullanmalarına bağlıdır.





Zaman Yönetimi

Zaman Yönetiminin Önemi



İşlerin yapılacaklar listesi halinde organize edilip belirli bir plana bağlanması gerekir. Zamanı etkili bir şekilde yönetebilen kişiler daha az endişe duyar, stres yaşamaz ve hata yapma olasılıkları azalır.

Öğrenciler için zaman yönetimi becerisi, özellikle önemli sınavlara hazırlanılan dönemlerde oldukça önem kazanır. Birçok öğrencinin en büyük yakınması sınav iyice yaklaşıncaya kadar hiçbir şey yapmamak, sonrasında kalan az zamanda ise birçok şeyi bir arada yapmaya çalışmaktır.



Neden Erteleriz?



Öğrencilerimiz önceliklerinden, hedeflerinden ve amaçlarından emin olmayabilirler. Dersten, konudan bunalmış da olabilirler. Sonuçta, ödevlerini ileri bir tarihe atmaları ya da zamanlarının büyük bir bölümünü arkadaşları ile ve sosyal etkinliklerle geçirmeleri, gelen sınavlar, sınıf projeleri ve ödevler hakkında kaygı duymalarına neden olur.

İyi bir zaman yönetimi becerisi geliştirmek için “erteleme davranışını” ortadan kaldırmak gereklidir.

Çalışma masasına oturduklarında bazen hayal kurar, boşluğa bakar ya da arkadaşlarının resimlerine dalmış bir halde kendilerini bulabilirler. Çevreleri rahatsız edici ve gürültülü olabilir. Kalem, silgiler, sözlük gibi gereçler için oraya buraya koşturabilirler. Masaları düzensiz ve dağınık olabilir ve bazen çalışmak ya da ödevleri yapmak için yatağa uzanmak isteyebilirler. Bu ve buna benzer dikkati toplama sorunları onların kaygılarını arttıran etkenlerdir.



“Hiçbir şeyde başarılı olamam” ve “bu işi başarmak için gerekli yeteneklere sahip değilim” gibi inançlar işinizi yapmanızı durdurabilir.

Öğrencilerimiz hedef belirlerken uzun ve kısa vade hedeflerinin neler olduğuna odaklanmalılar. Örneğin iyi bir üniversitede okumak istiyor olabilirler. Ancak bunun için derslere devam etmek, günlük tekrarlar yapmak, her hafta belli düzeyde ders çalışıp soru çözmek ve sınavlarda başarılı olmak gerekir. Bütün bu adımlar hedef olarak düşünülebilir. Kendileri için 24 saatlik, haftalık, aylık, dönemlik ve günlük planlar yapabilmeliler. Zorlandıkları durumlarda Rehberlik Servisimizden yardım alabilirler.



Erteleme davranışı geliştirenler, o işi yapmak için kendilerini hazır hissedecekleri, en uygun zamanın gelmesini beklerler. Gerçek olan ise, böyle bir zamanın çok ender olarak gelme ihtimali olduğudur.





Hedeflerini, çalışmalarını üzerinde harcadıkları zamana veya tamamladıkları işlere göre belirleyebilirler. Her gün bir saat test çözmek veya her gün 30 soruluk iki test çözmek gibi. Bunun gibi hedeflerini adımlara bölmeliler. Örneğin hedefleri belli bir tarihte proje ödevini teslim etmekse, bu hedefe ulaşmak için gereken adımları alt alta sıralamaları işlerini kolaylaştırır.

Sonuçların ne olacağını düşünmeden sadece çalışmaya başlamaya odaklanmalıdır. Eğer bahane üretirlerse, olumsuz düşüncelerini durdurun ve masa başından kalkmamalarına özen gösterin.

Yarım saatlik veya bir saatlik çalışma dilimlerini tamamladıklarında kendilerine küçük ödüller verebilirler. Bunlar sevdikleri bir yiyecek, kısa bir yürüyüş olabilir. Onlara zor ve sıkıcı gelen konuları hoşlarına giden iki aktivite arasına sıkıştırabilirler. Haftalık, aylık veya dönemlik hedeflerine ulaştıklarında, onlara daha büyük ödüller verebilirsiniz.



Öncelikle, haftalık programlarına zamanı belirli olan aktiviteleri not etmelidir. (Okulda veya dershanede geçen zaman, bilet almış oldukları bir sinema filmi vb.) Ve çalışmayı planladıkları günleri programa yazmalıdır.





Zaman Yönetimi İçin Öneriler;

Telefonu hayatlarından çıkarmalılar ya da kontrollü kullanmalılar ,

Arkadaşları her çağırdığında koşa koşa gitmemeliler,

Kantinde her gün uzun zaman geçirmemeliler,

Evde oradan oraya amaçsız dolaşmamalılar,

Televizyona esir olmamalılar,

Evdeki sohbetlerin tümüne katılmamalılar,

Başlamak için bir adım atmalılar...

BAŞARACAKLARINA İNANMALILAR.





OKUL REHBERLİK HİZMETLERİ BÜLTENİ -3-

Hazırlayan:
Ferhat SÖNMEZ
Müdür Başyardımcısı



www.solhankizihl.meb.k12.tr



971855@meb.k12.tr



[@solhankizaihl](https://www.instagram.com/solhankizaihl)