



Zaman, herkes için aynı: 1 gün 24 saat. Önemli olan onu nasıl kullandığımız.

Doğru Zaman Yönetimi:

Daha iyi ders başarısı

Daha çok oyun ve eğlence zamanı

Daha az stres

demektir.



Zaman yönetimi konusunda desteğe ihtiyaç duyarsanız, okulunuzun Rehberlik ve Psikolojik Danışma Servisinden destek alabilirsiniz.



Kepez Rehberlik ve
Araştırma Merkezi

0 242 326 0197
Yeni Emek Mahallesi 2567.
Sok. No:7 Kepez/ANTALYA
<https://kepezram.meb.k12.tr>



Zaman Yönetimi Öğrenci Broşürü



Zaman Tuzakları

nelerdir ?

Telefon/tablette fazla vakit
geçirmek

İşleri
ertelemek

Plansız uyku
düzeni

Aynı anda birçok işe
başlamak

Zaman Yönetimi İlkeleri

- 1 Hedef Belirle: Günlük ve haftalık küçük hedefler yaz
- 2 Öncelik Sırası Yap: Önce ödev, sonra eğlence
- 3 Planla ve Dengeyi Korum: Gününü ve haftanı düzenle. Ders, oyun, dinlenme hepsi hayatında olsun
- 4 Düzenli Ol: Çalışma masan, çantan ve odan düzenli olursa zaman kaybetmezsin
- 5 Küçük Parçalara Böl: Çok fazla ödevin mi var? Onu küçük parçalara bölerek başla.

Haftalık Plan Nasıl Yapılır ?



- 1 Önceliklerini yaz: Okul, ödev, ders dışı etkinlikler, spor, eğlence.
- 2 Zamanını tanı: Günde 8 saat uyku + okul zamanı çıkar → kalan saatlerini planla.
- 3 Ders ve ödev için vakit ayır: Her gün aynı saatlerde kısa ama düzenli çalış.
- 4 Dengeyi unutma: Spor, oyun, aile ve arkadaşlarına da zaman ayır.
- 5 Tabloya yaz: Bir deftere, takvime ya da renkli bir tabloya planını yerleştir.
- 6 Her gün kontrol et: Planına uyup uymadığını akşam gözden geçir.

Unutma: Plan yapmayı alışkanlık haline getirirsen hem derslerde başarılı olur hem de eğlenceden geri kalmazsın!