

Zaman Yönetimi

Zaman yönetimi; kişinin hedeflerine ulaşabilmesi için sahip olduğu zamanı planlı, dengeli ve verimli kullanabilmesidir.

Öğrenciler için önemi:

- Ders çalışma alışkanlığı kazandırır.
- Sınav kaygısını azaltır.
- Akademik başarıyı artırır.
- Kendi sorumluluklarını üstlenmeyi öğretir.

Öğretmenlerin rolü:

- Öğrencilere plan yapmayı öğretmek
- Ders içi etkinliklerde zamanı doğru kullanmalarına rehberlik etmek
- Velilerle iş birliği yaparak evde de düzenli zaman kullanımını desteklemek



Unutmayın !

Zaman yönetimi bir yaşam becerisidir. Öğrencilerinize bu beceriyi kazandırmak, onların gelecekteki başarıları için attığınız en değerli adımlardan biri olacaktır.



Kepez Rehberlik ve Araştırma Merkezi



0 242 326 0197



Yeni Emek Mahallesi 2567 Sok.
No:7 Kepez/ANTALYA



<https://kepezram.meb.k12.tr>



ZAMAN YÖNETİMİ ÖĞRETMEN BROŞÜRÜ



Zaman Tuzakları

Öğrencilerin verimli zaman kullanmalarını engelleyen başlıca faktörler:



- **Dijital Dikkat Dağıtıcılar:** Sosyal medya, oyunlar, telefon kullanımı
- **Erteleme:** Başlamakta zorlanma, işleri son ana bırakma
- **Plansızlık:** Günlük/haftalık hedeflerin olmaması
- **Öncelik Hatası:** Önemsiz işlere fazla zaman ayırma
- **Hayır Diyememek:** Arkadaşlarından gelen teklifleri reddedemeyerek kendi planlarını bozma
- **Mükemmeliyetçilik:** Bir görevin her detayını en iyi şekilde yapmaya çalışırken aşırı zaman harcama

Ortaokul öğrencilerinin zaman yönetimi becerileri, öğretmenlerin yönlendirmesiyle gelişir. Doğru planlama, farkındalık ve disiplin, öğrencilerin hem akademik başarılarını hem de kişisel gelişimlerini destekler.



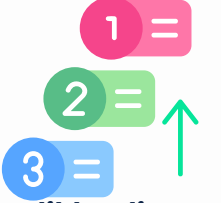
Öğretmenler için öneri: Uygun ders saatlerinde "zaman yönetimi uygulaması" yapılabilir. Örneğin, öğrencilerin kendi haftalık planlarını hazırlamaları, dikkat dağıtıcılarını fark etmeleri.



Doğru Zaman Yönetimi İlkeleri



Hedef Belirleme: Öğrencilerin kısa ve uzun vadeli hedefler koymalarını sağlamak



Önceliklendirme: "Önce en önemli iş" kuralını öğretmek



Planlama: Günlük ve haftalık programların yapılmasını teşvik etmek



Denge: Ders, oyun, uyku ve aile zamanı arasında denge kurmak



Disiplin: Plana sadık kalma alışkanlığı geliştirmek



Esneklik: Beklenmedik durumlarda planı yeniden düzenleyebilmek