**ZAMAN YÖNETİMİ**

**“Zaman Avcıları”**

**DÜZEY:** Lise

**SÜRE:** 40 dakika (1 Ders Saati)

**AMAÇLAR**

Öğrencilerin;

* Erteleme davranışlarını fark etmesi
* Zaman tuzaklarını tanıması
* Etkili zaman yönetimi için çözüm yolları geliştirmesi

**MATERYALLER**

* Ek: 1 Zaman Tuzağı Kartları (ön yüz: tuzak, arka yüz: çözüm, ipucu)
* Boş A4 Kâğıtlar
* Tahta / Projeksiyon
* Kalemler, Renkli Post-İtler

**ETKİNLİK ADIMLARI**

**1. Giriş**

* Öğretmen sınıfa sorar: “Son 1 haftada yapmayı ertelediğiniz bir şey oldu mu?”
* Gönüllüler paylaşır.
* Öğrenciler ertelemenin kendilerinde yarattığı duyguyu (stres, pişmanlık, zaman kaybı vb.) söyler.

**2. Zaman Tuzağı Kartları Oyunu**

* Öğrenciler 3, 4 kişilik gruplara ayrılır.
* Her gruba Ek:1’den 3, 4 adet Zaman Tuzağı Kartı dağıtılır. (Örn. sosyal medya, oyun, erteleme, plansızlık vb.).
* Grup karttaki durumu şu sorular etrafında tartışır:
	+ Bu tuzak onların hayatında ne kadar yer kaplıyor?
	+ Onlara neler kaybettiriyor?
* Kartın **arka yüzündeki çözüm ipucunu** okurlar ve “Uygulanabilir mi?” sorusunu değerlendirirler.
* Her grup en dikkat çekici bir adet ya da daha fazla kartını sınıfla paylaşır.

**3. Rol Yapma: Erteleyici - Planlayıcı**

* Öğretmen, öğrencilere aşağıdaki açıklamayı yapar:
“Şimdi aynı görevi farklı tarzlarda yapmaya çalışan iki grubu canlandıracağız: *Erteleyiciler* ve *Planlayıcılar.*”
* Gönüllü öğrencilerden iki grup oluşturur.
* Her iki gruba şu görev verilir: “Üç gün sonra teslim edilecek bir proje ödevi var: 20 slaytlık bir sunum hazırlanacak.”
* **1. Grup: Planlayıcılar (Zamanlayıcılar)**
	+ Görevi günlere böler.
	+ Öncelik sırasına göre ilerler.
	+ Mola zamanlarını planlar.
	+ Teslim gününden 1 gün önce bitirmeyi hedefler.
* **2. Grup: Erteleyiciler**
	+ “Bugün yapmayalım, yarın başlarız” der.
	+ Önemsiz işlere (telefon, sohbet, oyun) vakit harcar.
	+ Görevi son geceye bırakır.
	+ Aceleyle yapar, bazı bölümler eksik kalır.

Gruplar kısa bir rol play / canlandırma hazırlar (ör. 3–4 dakikalık).

* Önce **Erteleyici Grup** sahneler: Son güne kadar oyalanma, gece uykusuz kalma, stresle bitirme.
* Sonra **Planlayıcı Grup** sahneler: Günlere bölerek düzenli çalışma, zamanında tamamlama.
* Sınıfa sorular yöneltilir:
	+ Hangi grup daha fazla stres yaşadı?
	+ Hangi grup daha verimli çalıştı?
	+ Gerçek hayatta kendinizi hangi gruba daha yakın hissediyorsunuz?
	+ Ertelemeyi azaltmak için hangi yöntemleri uygulayabilirsiniz?

**4. Çözüm Panosu**

* Tüm gruplar **“Zaman tuzaklarından korunmak için 3 öneri”** yazar.
* Öneriler tahtaya/panoya asılır. (Örn. Pomodoro tekniği, telefonu sessize almak, görevleri küçük parçalara bölmek.)

**5. Kapanış**

* Öğretmen öğrencilere aşağıdaki cümleyi tamamlatır:
“Bugünden sonra zaman tuzaklarından korunmak için ……….. .. deneyeceğim: …”
* Öğrenciler defterlerine yazar ve isteyenler paylaşır.

# Ek. 1 Zaman Tuzakları ve Çözüm Kartları (Ön Yüz)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Telefon**Durum: Yalnızca 5 dakika sosyal medyaya bakacaktın, fark etmeden 1 saat geçti. | **Oyun**Durum: Ders çalışmaya başlamadan önce 10 dakika oyun oynayayım dedin, saatler geçti. | **Arkadaş Çağrısı**Durum: Tam ders kitabını açmıştın, arkadaşın aradı. Sohbet 40 dakika sürdü. |
| **Uyku**Durum: Gece erken uyuyacaktın, videolar izlerken saat 02.00 oldu. Sabah uykusuz kalktın. | **Erteleme**Durum: Ödevini haftanın başında yapabilirdin ama hep ‘yarın yaparım’ dedin, son gece panikle yaptın. | **Dağınıklık**Durum: Ders çalışmaya başlamadan önce masanı düzenlemeye karar verdin. Düzenlemek 30 dakikadan uzun sürdü. |
| **Çok Görev**Durum: Aynı anda hem ders çalıştın, hem mesajlaştın hem de müzik dinledin. Hiçbirine tam odaklanamadın. | **Mükemmeliyetçilik**Durum: Sunumunu yapmak yerine sürekli ‘daha iyisini’ aradın. Zaman geçti, iş yetişmedi. | **Plansızlık**Durum: Gün planı yapmadın, kolay olan işleri yaptın, önemli işler kaldı. |
| **Bildirim**Durum: Her 10 dakikada bir gelen bildirimlere baktın. Odaklanman sürekli bölündü. | **Dizi/TV**Durum: 1 bölüm izleyip bırakacaktın, arka arkaya 3 bölüm izledin. | **Kararsızlık**Durum: Hangi konudan başlayacağını düşünürken 30 dakika geçti, hâlâ başlamadın. |

# Ek. 1 Zaman Tuzakları ve Çözüm Kartları (Arka Yüz)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Çözüm: Telefonu sessize al, süre sınırı koy. | Çözüm: Çalışma sonrası ödül olarak oyna. | Çözüm: Arkadaşına sonra döneceğini söyle. |
| Çözüm: Uyku saatini belirle, ekrana sınır koy. | Çözüm: Büyük işi küçük parçalara böl. | Çözüm: Ders öncesinde masanı hazır tut. |
| Çözüm: Tek işe odaklan, dikkat dağıtıcıları kapat. | Çözüm: Mükemmele değil, yeterince iyiye odaklan, başlayıp bitir. | Çözüm: Günlük yapılacaklar listesi hazırla. |
| Çözüm: Bildirimleri kapat, sessiz moda al. | Çözüm: Önceden kaç bölüm izleyeceğini belirle. | Çözüm: En kolay adımdan başla. |