



ÖNSÖZ

Hayat tek kullanımlık bilet gibidir ve onu nasıl, nerede, kimle ve ne şekilde kullanacağımız da bizim seçimidir. İnsan ömrü herkes için eşit olmamakla birlikte, zamanı değerlendirme fırsatı herkes için adildir. Zaman ise yerine konması, geri döndürülmesi, yenilenmesi, depolanması ve satın alınması mümkün olmayan tek kaynaktır. Bu yüzden zaman öldürmek, en pahalı harcamadır. Bu kaynağı daha verimli kullanmak insanın iradesini kullanarak kendini yöneterek mümkün olabilir. Çünkü zaman kolay elde edilen ve ucuz olan şeyleri siler. Hayatı seviyorsanız, zamanınıza değer verin, çünkü zaman hayatın kendisidir. Unutmayın, mutluluk başarıya; başarı ise zamanı iyi değerlendirmeye bağlıdır.

Gaziantep Kolej Vakfı Ortaokul Rehberlik Birimi

ZAMAN YÖNETİMİ ve ÖZDİSİPLİN



Bazı insanlar zamanı planlı kullanırken, bazıları cömertçe harcar. Bu yüzden zamanlarını en kötü şekilde kullananlar, en çok zamanın kısalığından şikâyet ederler. Sınavlarda başarılı olan adaylarla başarılı olamayan adaylar arasındaki en temel fark, zaman kullanımıdır.

BASİT BİR İNSAN ZAMANINI NASIL ÖLDÜRECEĞİNİ, DEĞERLİ BİR İNSAN ZAMANINI NASIL KAZANACAĞINI DÜŞÜNÜR.

Zaman yönetimi yapmak aynı zamanda insanın kendi kendini yönetmesidir. Örneğin kontrol edebildiğimiz olayları planlamak ve kontrol edemediğimiz bizim dışımızdaki olayları yönetebilmek çok önemlidir. Bunları başarmak için gerekli olan şey ise irade ve istikrardır.

ZAMAN TUZAKLARI NELERDİR

- Telefon görüşmeleri
- İnternet
- Dağınık masa
- Öncelikleri belirleyememek ve sıraya koyamamak
- Ertelemek
- Kendini gereğinden fazla işe adanmak (işkolik olmak)
- Acelecilik
- Açık kapı politikası
- Hayır diyememek
- Aşırı sosyallik
- Önyargı
- Alışkanlıklar
- Gündemsiz ve verimsiz toplantılar.
- Kararsızlık
- Toplantılar
- Yetki vermemek
- Başkasına bağımlı işlerin bitmesini beklemek

ÖĞRENCİLERE TAVSİYELER

Önceliklerinizi Belirleyin

- Önceliklerin belirlenmesi, zamanı planlamada ilk adımdır.
- Bir gününüzün nasıl geçtiğini, nelere ne kadar vakit ayırdığınızı düşünün.
- Sizin için en önemliden en önemsiz doğru bir liste yapın.



Hedef Belirleyin

- Hayatı için bir amacı olmayan öğrenci, kendisi için neyin daha öncelikli olduğunu kestiremez.
- Hedef belirlemek işin olmazsa olmazıdır.
- Hedef belirlerken kesin ve net hedefler belirlemek önemlidir.
- Bireyi heyecanlandıran ve uyumlu hedefler seçmek de diğer önemli noktalar arasındadır.
- Hedefler belirlenirken ulaşılabilir ve gerçekçi olması gerekir.

HEDEFİ OLMAYAN GEMİYE HİÇ BİR RÜZGÂR YARDIM EDEMEZ.



Plan Yapın

- Günümüz dünyasında başarılılar ile başarısızlar arasındaki en önemli farklardan biri plan yapmaktır.
- Gerçekçi olun ve en az zamanınızın %60'ını gerçekçi bir şekilde planlayın.
- Hedefinize sizi götürecek uzun, orta ve kısa vadeli planlar yapın.
- Planlarınızı belli aralıklarla gözden geçirin.

**EĞER HAYATI SEVİYORSAN, ZAMANI ÖLDÜRME, ÇÜNKÜ
HAYATIN ZAMANA BAĞLIDIR. (FRANKLİN)**



Düzenli ve Disiplinli Olun

- Masanızı derse başlarken ve bittikten sonra muhakkak temizleyip, düzenleyin.
- Kitap, defter ve araç gereçleriniz dışındaki dikkatinizi dağıtacak öğeleri kaldırın.
- Dağınık masa yorgunluk, verimsizlik, baş edememe hissi, stres ve hâkimiyet yoksunluğu oluşturur.

- Masanızda mümkün olduđu kadar telefon, tablet ya da bilgisayar bulundurmamaya özen gösterin.

Kendinizi Tanıyın

- Kendi performans eğrini değerlendirin. Örneğin; sabah mı öğle mi ya da akşam saatlerinde mi daha verimli ders çalışıp çalışmadığınıza dikkat edin.
- Hangi saatte kendinizi zinde hissediyorsunuz, hangi saatte düşük hissediyorsunuz bilin.
- Kolay ya da sevdiğiniz dersleri size zor gelen dersleri çalıştıktan sonra ya da kendinizi iyi hissettiğiniz zamanda yapın.
- Kısacası ders çalışma programınızı verimli olduğunuz saatlere göre ayarlayın.



Tarzınızı Belirleyin

- Kimi öğrenci öğretmenini dinleyerek ya da akranlarıyla çalıştığında daha iyi anlarken kimi öğrenci de not tutarak öğrenebilir.
- Ders çalışırken nasıl daha iyi anladığınıza yoğunlaşın.
- Her öğrencinin farklı bir öğrenme tarzı vardır.

Hazırlık Yapın

- Derslere hazırlanarak gelin. Böylelikle derslerde daha etkin olursunuz.
- Hem dinleyin hem de aktif şekilde derslere katılın.
- Dikkatiniz dağılırsa bilinçli bir şekilde not alın.
- Anlamadığınız zaman öğretmenlerinizle ya da arkadaşlarınızla iletişime geçin.



Ertelemeyin

- Erteleme davranışı, zamanı planlama ve başarı karşısındaki en büyük engellerden biridir.
- Bir konu sizin için önemliyse ve siz konunun peşinden gitmiyorsanız erteliyorsunuz demektir.
- Ertelenen her iş bir diğerini etkiler.
- Odanın ya da masanın toplanması daha önemli olan diğer işlerimizin de (ders çalışma, ödev yapma vb) ertelenmesine yol açar.

- Sonuç ise yoğun stres, sinir bozukluğu, başarısızlık duygusu ve yılgınlık olur. İşlerinizi ertelemekten kaçının.

Yapabildiklerinize Odaklanın

- Hiçbir Şey mükemmel deęildir. Sadece yapın. O anda yapabildięinizin en iyisi yeterlidir.
- Elinizden gelenin “en iyisini” yapmak istersiniz fakat mükemmeliyetçilik zamanınızı harcar.
- Hiçbir Şey mükemmel deęildir.
- Eğer mükemmeliyetiliğe yatkınsanız bunun farkında olun ve işleri olurluna bırakmak için kendinizi zorlayın.

Kendinizi Sorgulayın

- Her gün mümkün olduęunca gününüzü gözden geçirin.
- Kendinize ‘ne yapmak istiyordum, ne kadarını yaptım’ diye sorun.
- Programınızın gerisinde kaldığınız yerleri ve geri kalma nedenlerinizi tespit edin.
- Ertesi gün için yapacağınız yeni listenizde bu günkü hataları yapmamaya çalışın.



Kendinizi Ödüllendirin ve Cezalandırın

- Kendinizi ödüllendirmeyi unutmayın.
- Kısa vadeli planlarınızı uygulayıp hedefinize ulaştığınızda kendinize küçük bir ödül verin.
- Uzun vadeli planlarınız için de kendinize büyük ödüller koyun.
- Başarıya ulaştığınızda kendinizi hemen ödüllendirin.

ANNE BABALARA TAVSİYELER



- Çocuklarınızdan kendilerine ait program yaparken mükemmel olmalarını istemeyin.
- Çocuklarınızla kaliteli vakit geçirmek ve aktivitede bulunmak için belirli zaman dilimleri ayırın ve ertelemekten kaçının.
- Telefon görüşmelerinizi çocuklarınızla vakit geçirirken yapmayın.
- Çocuklarınızla kısa, orta ve uzun vadeli planlar yapın. Planlarınıza sadık kalın.
- Çocuklarınıza ‘Hayır’ ya da ‘Evet’ derken istikrarlı davranmaya çalışın. Bugün izin verdiğiniz bir durum için yarın izin vermeyerek çocuklarınızda çelişki oluşturmamaya özen gösterin.
- Çocuklarınıza karşı ‘Hayır’ ya da ‘Evet’ derken eşinizle ortak hareket ederek tutumlu davranmaya çalışın.
- Eve geldiğinizde artık işyerinde olmadığınızı, anne-baba rolüne girdiğinizi unutmayın dolayısıyla eve iş taşımaktan kaçının.
- Sorumluluğunuz dışında olan görevleri yüklenmeyin. Hayır demeyi bilin.
- Çocuklarınızın olumlu davranışlarını pekiştirin, planlarına sadık kaldıklarını gördüğünüzde onları ödüllendirin.