



ZAMAN NEDİR ?

Yerine konması, geri döndürülmesi, yenilenmesi, depolanması, satın alınması mümkün olmayan bir kaynaktır.

- **Zaman herkese eşit dağıtılmış kıt bir kaynaktır**
- **Zaman geri döndürülemez**
- **Zaman biriktirilemez**
- **Zaman alınıp satılamaz**
- **Zaman çoğaltılamaz**
- **Zaman yönetimi karar ve planlama ile ilgilidir**
- **Zaman yönetimi bireysel ve kurumsal boyut içerir.**
- **Zaman sürecinde olaylar ardışık gerçekleşir.**
- **Zaman yönetim yaklaşımı bir reçete değildir...**



Zamanı etkili kullanma iyi bir hayat planı yapmak demektir. İnsan belirli bir amaç için zamanının tamamını harcadığında hayatının başka noktaları eksik kalacaktır. Başarıya ulaşmak isteyen her bireyin hayatında sekiz temel öge yer almalıdır.

- **Okul**
- **Aile**
- **Sınava Hazırlık**
- **Yeterli Beslenme**
- **Dinlenme**
- **Spor**
- **Yeterli Uyku**
- **Sosyal Hayat**



Zamanı Etkili ve Verimli Kullanmak İçin Ne Yapmalı

- Güne erken başlayın! Güne erken başlayan başarıyor
- Kahvaltınızı yapın
- Çantanızı düzenleyin
- Yapılacakları hedeflerle karşılaştırın
- Yapılacaklar listesini önceliklere göre sıralayın
- En önemli işleri en üretken saatlerde yapmaya çalışın

- Verimliliğinizin tepe noktasını 'en iyi' biçimde kullanın
- Hoşlanmadığınız işleri önce yapın
- Ertelenmesi olası işleri parçalara ayırın
- Kendinize bir bitim zamanı belirleyin
- İş bitirince ödüllendirin
- **ÜŞENMEYİN, GEÇİKMEYİN, ERTELEMİYİN !**

Zamanı Etkili Kullanmayı Engelleyen Faktörler

- Mükemmel bir zaman planı yapmayı hedeflemek bunun mümkün olmayacağını görüp tamamen vazgeçmeye neden olabilir.
- Gerekliğinde "hayır diyememek"
- Kaygı ve kendine güvensizlik gibi olumsuz duyguları yoğun yaşamak
- Erteleme alışkanlığı
- Teknolojik araçlara gereğinden fazla zaman ayırmak
- Yanlış uyku alışkanlığı

Zaman yönetimi ve ders çalışma planı yapma

- Hayat Planınızda Ders Çalışmaya Ayıracağınız Süreyi ve Zaman Dilimini Belirleyin.
- Ders Çalışmak İçin Oluşturduğunuz Zaman Dilimini Planlayın
- Ders Çalışmak İçin Oluşturduğunuz Zaman Planına Dersleri Yerleştirin.
- Ders Çalışma Programına Sadık Kalın ve Olası Değişiklikler Konusunda Esnek Olun.
- Rehberlik ve Psikolojik Danışma Servisinden destek alın.

