



## ÖĞRETMEN BROŞÜRÜ

### ZAMAN NEDİR ?

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

### ZAMAN YÖNETİMİ

Amaçlara ulaşmada önemli bir kaynak olan zamanı kaliteli kullanma çabası olup nelerin yapılabileceğinin planlanmasıdır.

- Öğrencilerimize bir takvim edinmelerini,
- Önemli her şeyi not etmelerini ,
- Dinlenmeye zaman ayırmalarını ,
- Zamanı esnek planlamalarını,
- Günün hangi saatinde zinde olduklarını bilerek planlama yapmalarını,
- Etkinliklerini uygun zamana yayarak yapmalarını,
- Odaklanmanın gerekliliğini,
- Ödevleri günü gününe yapmak gerektiğini
- Dengeli ve sağlıklı Beslenmeyi
- Düzenli uykuyu tavsiye edebilirsiniz..

Zaman, insanın sahip olduğu yegane sermayedir ve başarının ilk şartı da bu sermayeyi akıllıca kullanmayı bilmektir.  
**EDİSON**



Öğretmen; zamanı kaliteli ve verimli biçimde yönetmek interaktif öğrenme ortamında olumlu bir iklim yaratmakla eşanlamlıdır...

## ZAMANI ETKİN KULLANMAYI ENGELLEYEN BAZI FAKTÖRLER

Mükemmel bir zaman planı yapmayı hedeflemek bunun mümkün olmayacağını görüp tamamen vazgeçmek,  
“Hayır Diyememek” Kaygı gibi olumsuz duyguları yoğun yaşamak,  
Erteleme alışkanlığı,  
Teknolojik araçlara gereğinden fazla zaman ayırmak,  
Yanlış uyku alışkanlığı



## ZAMANDAN TASARRUF EDEBİLECEĞİNİZ BAZI YÖNTEMLER

Erken kalkın.  
Her gün kendinize keyif verecek bir düşünce geliştirin.  
Günlük giyeceklerinizi ve çantanızı akşamdan hazırlayın.  
Kararlı olun  
Hedefleriniz için alternatif yolları bulun  
Çalışma esnasında dikkatinizi dağıtacak olanları kaldırın.  
Zihinsel planlama yapın.  
Hızlı ve etkili okumayı öğrenin.  
Planlamalarınızı mümkün olduğunca uyun

## ÖĞRENCİLERİMİZE DERS ÇALIŞMA VE ZAMAN YÖNETİMİ KONUSUNDA;

Ders çalışmaya ayıracakları süreyi ve zaman dilimini belirlemeleri,  
Ders çalışmak için oluşturacakları zaman dilimini planlamaları,  
Zaman planına dersleri yerleştirmeleri,  
Ders çalışma programına sadık kalmaları ve olası değişiklikler konusunda esnek olmaları,  
Rehberlik ve Psikolojik Danışma Servisinden destek almaları önerilerde bulunabilirsiniz

Keçiören Bilim Sanat Merkezi  
0 312 514 81 45