

OKUL BÜLTENİ

NİZAMEDDİN YAĞIBASAN MESLEKİ VE TEKNİK ANADOLU LİSESİ

ZAMAN YÖNETİMİ

REHBERLİK SERVİSİ

ol

lo

YAŞAM İÇİN EN ÖNEMLİ
SERMAYE OLAN
ZAMANIN
KULLANILABİLİRLİK
ORANINI ARTTIRMAK,
ANCAK ONU ETKİLİ
BİÇİMDE YÖNETMEKLE
MÜMKÜN OLUR.



BOŞ ZAMAN
YOKTUR
BOŞA GEÇEN
ZAMAN VARDIR.

ZAMANI NASIL YÖNETEBİLİRİM?

- 👉 GÜNLÜK YAPILACAKLAR LİSTESİ OLUŞTURUN.
- 👉 KENDİNİZİ TANIYIN, HANGİ ZAMANLAR ENERJİK OLDUĞUNUZU BELİRLEYİN
- 👉 İŞLERİNİZİ ERTELEMİYİN, PLANLADIĞINIZ ZAMANDA YAPMAYA ÖZEN GÖSTERİN.
- 👉 AJANDA KULLANMAYI ALIŞKANLIK HALİNE GETİRİN
- 👉 İSTEMEDİĞİNİZ ŞEYLERE HAYIR DEMEYİ ÖĞRENİN
- 👉 ÇALIŞMA MASANIZI, ODANIZI TOPLU TUTMAYA ÖZEN GÖSTERİN.
- 👉 UZUN ZAMAN ALACAK İŞLERİ PARÇALARA BÖLÜN.
- 👉 SAĞLIKLI BESLENİN, UYKU DÜZENİ OLUŞTURUN
- 👉 BİLİNÇLİ TEKNOLOJİ KULLANIMI, ZAMANINIZI YÖNETMENİZİ KOLAYLAŞTIRACAKTIR.



ZAMAN TUZAKLARI

- BELİRSİZ HEDEFLER
- YETERSİZ BİLGİ
- ERTELEMELER
- AYNI ANDA BİRDEN ÇOK İŞ YAPMAYA ÇALIŞMAK.
- PLANSIZLIK
- HAYIR DİYEMEME
- ÖZ DİSİPLİN EKSİKLİĞİ
- ODAKLANMA SORUNLARI
- SOSYAL MEDYA
- TELEVİZYON
- BİLGİSAYAR OYUNLARI
- GEREKSİZ MUHABBETLER



ZAMAN YÖNETİMİ VE BAŞARI

HEPİMİZ İÇİN 24 SAAT BİR GÜNDE NASIL OLUYOR DA
BAZI ÖĞRENCİLER TÜM DERSLERİNE ÇALIŞIP
GÜNLÜK İŞLERİNİ BİTİREBİLİYORKEN, BAŞKA BİR
ÖĞRENCİ HIÇ BİR DERSİNİ YETİŞTİREMİYOR?
BUNUN CEVABI TABİ Kİ DE ZAMAN YÖNETİMİNDE...

ZAMANI İYİ KULLANMAK, BAŞARIYI DA
BERABERİNDE GETİRİR. HEPİMİZ ZAMANLA
YARIŞIYORUZ. YETİŞMESİ GEREKEN ÖDEVLER,
BİTMESİ GEREKEN KONULAR, HAZIRLANILMASI
GEREKEN SINAVLAR... BUNLARIN HEPSİNİ
DÜŞÜNÜNCE KENDİNİZİ KÖŞEYE SIKIŞMIŞ
HİSSEDEBİLİR, NASIL YETİŞTİRECEĞİM DİYE
DÜŞÜNEBİLİRSİNİZ. EĞER ZAMANINIZI
PLANLAYARAK VE BU PLANLARA SADIK KALARAK
KULLANIRSANIZ, TÜM İŞLERİNİZİN ZAMANINDA
TAMAMLANDIĞINI HATTA ÜSTÜNE BAŞKA
İŞLERİNİZE AYIRABİLECEĞİNİZ ZAMAN KALDIĞINI
GÖRECEKSİNİZ. UNUTMAYIN BİR GÜN HEPİMİZ İÇİN
24 SAATTİR.

DÜZENLİ VE PLANLANMIŞ BİR GÜN KENDİNİZİ DAHA
STRESSİZ VE MENTAL OLARAK RAHATLAMIŞ
HİSSETMENİZİ SAĞLAR. GÜNLÜK
KOŞUŞTURMACANIZI PLANLI HAREKETLERE
ÇEVİREBİLİRSİNİZ.

ZAMAN YÖNETİMİ KONUSUNDA MÜKEMMEL, SAATI
SAATİNE İŞLEYEN PLANLAR YAPMAK ZORUNDA
DEĞİLSİNİZ. İLK YAPMANIZ GEREKEN GÜNLÜK
İŞLERİNİZİ PLANLAMAKTIR. BU KÜÇÜK PLANLARA
SADIK KALMAK SİZİN HAYATINIZIN DÜZENE
GİRMESİNDE BÜYÜK BİR ADIM OLACAKTIR.

ŞUAN NE İSENİZ
GEÇMİŞTE
VERDİĞİNİZ YA DA
VERMEDİĞİNİZ
KARARLARIN
SONUCUDUR.
ŞİMDİKİ
KARARLARINIZ DA
10 YIL SONRA
HANGİ NOKTADA
OLACAĞINIZI
BELİRLEYECEKTİR.
ŞİMDİ HAREKETE
GEÇMEZSENİZ,
BİR ŞEY ELDE
EDEMEZSİNİZ.