

**PURSAKLAR
REHBERLİK VE
ARAŞTIRMA
MERKEZİ**



**ZAMAN
YÖNETİMİ**



Bireylerin zamanı daha etkili ve verimli kullanma ihtiyacı zaman yönetimi kavramını ortaya çıkarmıştır. İnsanların her alanda yaptığı aktivitelerin etkili olması temelde zamanı iyi kullanmalarına bağlıdır. Zamanı etkili kullanma iyi bir hayat planı yapmak demektir.

ZAMAN YÖNETİMİ İÇİN GEREKLİ UNSURLAR

AİLE

YETERLİ UYKU

SOSYAL HAYAT

DİNLENME

OKUL

SINAVA HAZIRLIK

YETERLİ BESLENME

SPOR

8 öğeden birinin eksikliği veya fazlalığı:

*** Motivasyon eksikliğine,**

*** Verimsiz çalışmaya,**

*** Dikkat sorunlarına**

*** Depresyon, kaygı
bozuklukları**

*** Sosyal ilişkilerde
kopukluğa,**

*** Ülser, uyku bozukluğu,**

beslenme gibi fizyolojik

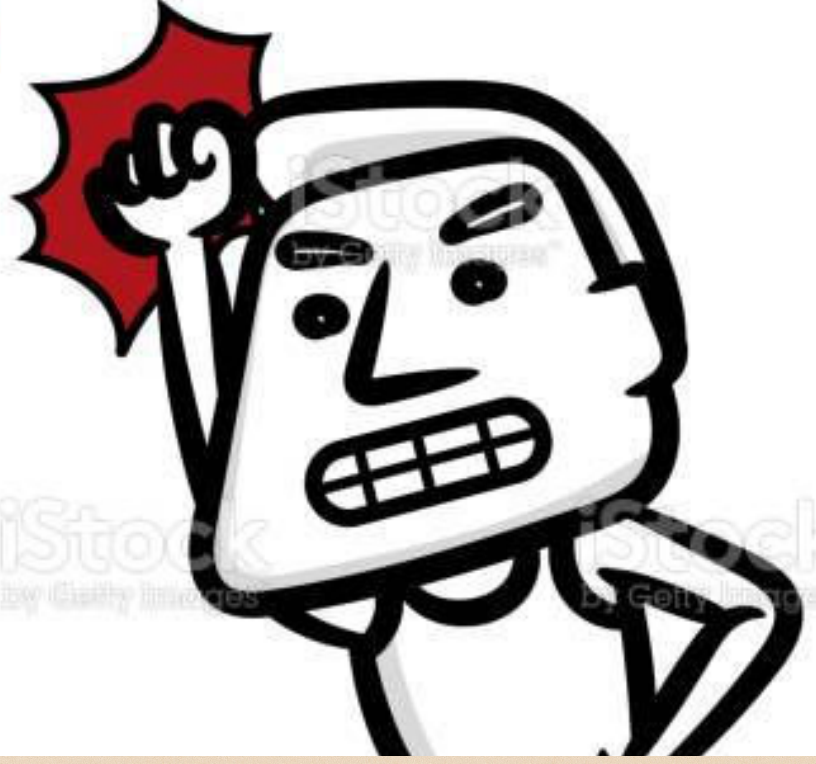
hastalıklara neden olabilir.



**ZAMAN YÖNETİMİNİ
OLUMSUZ
ETKİLEYEN
FAKTÖRLER**

****Mükemmel bir
zaman planı
yapmayı
hedeflemek bir süre
sonra bunun
mümkün
olmayacağını görüp
tamamen
vazgeçmeye neden
olabilir.**

NO



****Gerektiğinde “hayır
diyememek” zamanı**

etkili

kullanmayı engelleyen

önemli bir unsurdur.

**** Kaygı ve
kendine
güvensizlik gibi
olumsuz
duyguları yoğun
yaşayan bireyler
zaman planlama
konusunda zorluk
yaşıyorlar.**

****Erteleme**

alışkanlığına sahip

kişiler zamanı

planlamakta veya

zaman planına

uymakta

zorlanırlar



****Teknolojik
araçlara
gereğinden fazla
zaman ayırmak**

****Yanlış uyku
alışkanlığı da
zaman yönetimini
olumsuz etkiler.**





**İYİ BİR ZAMAN
YÖNETİMİ İÇİN
NELER
YAPMALIYIZ?**

Plan Yapın.

**Dengeli bir hayat
planı
motivasyonunuzu**

arttıracakđı gibi

kontrol dıŐı

deđiŐkenlerin

etkilerini de kontrol

altına almanızı

sađlayacaktır.

**Dinlenmeye zaman
ayırın.**

**Planınıza
dinleneceğiniz**

zamanları işaretlemeyi

unutmayın. Aralıksız

etkinlikler veya uzun

süren dinlenme

molaları zaman

kaybına neden

olacaktır



**Esneklige müsaade
edin.**

**Her Őey planlandığın
gibi gitmeyebilir.**

Bazen

beklemediđimiz

durumlarla

karşılaşabiliriz

(hasta olmak,

elektrik kesintisi)



Kendinizi tanıyın.

**Bazı öğrenciler
akşam saatlerinde
bazıları ise sabah
erken saatlerde
yaptığı çalışmadan
verim alır**

**Odaklanmayı
öğrenin.**

**Odaklanmadığınızda
yapacağınız etkinlik
tam bir zaman kaybı
olabilir.**

**odaklanmayı
başardığınızda geri
dönüşler yapmanıza
gerek kalmayacak**

**Ödevlerinizi günü
gününe yapın.**

**Ödevlerinizi günü
gününe yapmak**

olası aksiliklerle

karşılaşmanız

durumunda

sıkışmanızı

önleyebilir.