

MALATYA LİSESİ

ZAMAN YÖNETİMİ VE DERS ÇALIŞABİLMEK

SEDA IRMAK

PSİKOLOJİK DANIŞMAN

DÖNEM DEĞERLENDİRMESİ

Dünya olarak
geçirdiğimiz süreç
herkes için bir
takım zorluklar
içermektedir.

Bizler bu düzen
içerisinde dahi
sorumluluklarımızı
yerine
getirebilmeliyiz.

ZAMAN

01

1 ömrün
değerini ölenin
arkasından
kalanlar bilir

02

70 yılın değerini
ölmekte olan
insan bilir

03

10 yılın değerini
yeni boşanmış
bir çift bilir

04

1 yılın değerini
sınıfı
geçemeyen
öğrenci bilir

05

9 ayın değerini
yeni doğum
yapmış bir anne
bilir

ZAMAN



ZAMAN YÖNETİMİ

- Planlama
- Uygulama
- Değerlendirme



ZAMAN YÖNETİMİ AŞAMALARI

Kendini bil

Düzenini kur

Hedef belirle

Plan yap

İradeli ol

İç muhasebe

BİR GÜNÜN PLANI



YEME – İÇME



EBA DERS TAKİBİ



DERS ÇALIŞMA –
KONU TEKRARI



DİNLENME



DİZİ – FİLM



AİLE



UYKU



HOBİLER



İLK İŞ

YATAĞINI TOPLA

” Eğer her sabah yatađınızı dűzenlerseniz,gűnűn ilk gűrevini tamamlamış olursunuz.Bu size ufak bir gurur ve başka bir gűrevi yerine getirmeniz için de cesaret verir.Gűnűn sonunda bir gűrevin tamamlanmasının ardından birçok gűrevin de tamamlandıđını gűrűrsűnűz .”

GÜNE BAŞLARKEN

- Egzersiziz
- Kahvaltı



ZAMANI DEĞERLENDİRME

- İzlemek istediğiniz filmler – diziler için
- Ne zamandır hayalini kurduğunuz öğrenmek istediğiniz şeyler için
- Yeni hobiler edinebilmek için
- Kendinizi dinleyebilmek için
- **FIRSAT AYAĞINIZA GELDİ**

Biraz sıkılıyor olabilirsin.
SABIR!
#EVDEKAL

UYKU - KALKIŐ



Nasıl olsa okul yok diye geç saatlere kadar beklemek ve geç kalkmak motivasyonunu düşürebilir



Zamanlamalara dikkat et



Bağışıklık sisteminin güçlenmesi için uykuya ihtiyacın var

YEME – İÇME - HAREKETSİZLİK

- Sürekli evde olmak ve hareketsiz olmak farklı sorunlara yol açabilir.
- Yeme içme düzenine dikkat etmek gerekir.
- Güne mutlaka kahvaltı ile başla ve bu çok geç olmasın.
(En geç 09.00)



PLAN YAPARKEN NELERE DİKKAT ETMELİYİZ ?

- Uygulanabilirlik
- Önem Sıralaması
- Uygun Ortam
- Engelleri Hissedin
- Zaman Planlaması
- Verimli Saatler
- Motivasyon



PLANLAMA AŐAMASI

Planlama Aşamaları	Daha Önemli	Önemli
Kısa Vade		
Orta Vade		
Uzun Vade		

PLAN YAPARKEN

« Haftalık plan yaptıysan ertesi günün planını gecedten gözden geçir.»



Günlük



Haftalık



Aylık

SIRALAMA

	ÖNEMLİ	ÖNEMLİ DEĞİL
ACİL	Hemen yapılacak işler	Başka birisine verebiliyorsa o yapsın. Değilse planlama yap
ACİL DEĞİL	Yapılacak zamanı planla	YAPMA!



HEVES Mİ, İDEAL Mİ?

- “ Büyük insanların idealleri, sıradan insanlarınsa hevesleri vardır. ”

Washington Irving



HEDEF BELİRLEMEK

NEREYE GİDECEĞİNİ BİLMİYORSAN HANGİ YOLDAN

GİTTİĞİNİN BİR ÖNEMİ YOK!



SABIR – SEBAT -İRÂDE

“SABIR EN ZOR DİSİPLİNDİR, AMA KİM Kİ SABREDER,
EN BÜYÜK ZAFER ONUNDUR ”

MAZERET DEĞİL
MARİFET ÜRET!

Şimdi mazeretleri bırakma
ve marifet üretme zamanı !

Elimizde bir çok kazanım
var !

Krizi fırsata çevirme vakti !

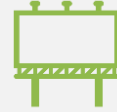
ÇALIŞ DEMESİ KOLAY!



«ÇALIŞ» «ÇALIŞ» «ÇALIŞ»



Herkes size bunu fısıldıyor



Peki ne yapmak gerek?



Nereden başlamak, nasıl gitmek gerek?

NASIL DERS ÇALIŞMALIYIM?



KONUYU TAM
ANLAMADAN SORU
ÇÖZMEYE GEÇME



KONU SIRASINA ÖNEM
VER (ÖZELLİKLE SAYISAL
DERSLERDE)



EZBERLEME, TEMEL
KAVRAMLARI ÖĞREN.

DERS ÇALIŞMA ORTAMI



Aydınlık bir yer



Masa ve benzeri yerler (Yatakta kitap okumanın da keyfi bi'başka)



İsteğe göre sakin bir müzik



Ve sadece çalışacağın şey



NASIL DERS ÇALIŞMALIYIM?

- Kendi seviyene uygun kaynakları tercih et !
- Sürekli sevdiğin ders ya da konuyu çalışma !
- Zor olduğunu düşündüğün konu ya da dersleri küçük parçalara ayır !





NASIL DERS ÇALIŞMALIYIM?

- Zaman tut ve uygula !
- Sınavlar belli zamanda cevap vermeni ister !



MEKAN DEĐIŐİMİ

- Sürekli evdesin.
- En azından ev içinde zaman zaman farklı yerlerde ders çalıŐmayı dene!



TEKNOLOJİ KULLANIMI

- Kullanma değil **BİLİNÇLİ KULLAN**
- Ders alışma anlarında yakın temastan KAÇIN 😊

- **KIR ZİNCİRLERİNİ**

KİTAP OKUMAK 😊

- Artık bol bol vakit var,
- Sırada bekleyenler gelsin!
- HAFTADA 1 KİTAP belki daha fazlası !
- UNUTMA; Okulumuz her sınıf seviyesine
- uygun okunacak kitap önerilerinde
- bulundu,şimdi hemen başla!



SUNUMUN GENEL ÖZETİ



Zamanı
değerlendir.



Krizi fırsata
çevirme vakti



Günlük planını iyi
yap ve uygulamaya
geç



Ders çalışma
ortamını düzenle



Ders ve konu
seçimi yapmadan
ilerlemeye çalış



Konu konu ilerle

SUNUMUN GENEL ÖZETİ



Haftada 2 deneme
çözmeye çalış



Teknoloji kullanımına
dikkat et



Hedeflerini gözden
geçir ya da belirle



Kitap oku



Keyif al



VE
İSTEDİĞİN ZAMAN
DESTEK AL

KAYNAKÇA

- [Beyhan, B. https://www.youtube.com/watch?v=NbTnx_VDN1w](https://www.youtube.com/watch?v=NbTnx_VDN1w)
- Burns, D. (2005). *İyi Hissetmek*. İstanbul. Psikonet.
- <https://www.destekegitimi.com/plan-yaparken-nelere-dikkat-etmemiz-gerekir/>
- https://www.kunduz.com/tr_tr/blog/category/rehberlik/
- <https://www.suffagah.com/7-adimda-zaman-yonetimi>
- İzgören, A.Ş. Hayat Amacı ve Hedef Belirlemek Konferansı.
- Öztabak, M. (2018). *Başarı-Yorum*. İstanbul. Hayat Boyu Kariyer.

TEŐEKKÜRLER

Vakit ayırıp okuduğun için !

Seda IRMAK
PSİKOLOJİK DANIŞMAN