

# BİLECİK ERTUĞRUGAZİ LİSESİ

## ZAMAN YÖNETİMİ



**HAZIRLAYAN: Gülşen ŞANLI  
OKUL REHBERLİK SERVİSİ**

## ZAMANI ETKİLİ KULLANABİLİRSİN.

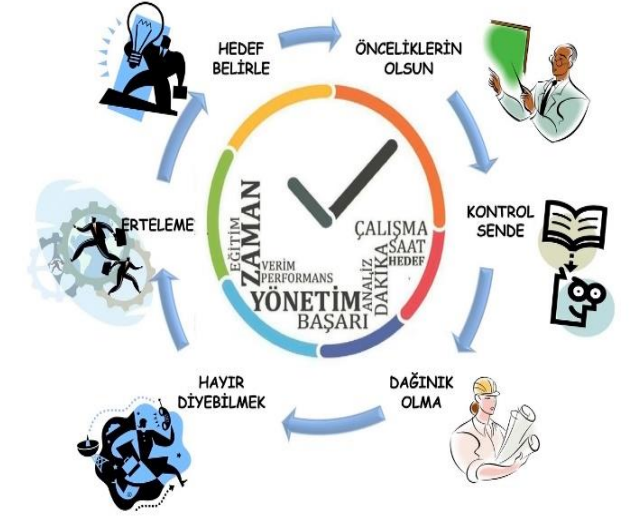
Zaman, insanların sahip olduğu en önemli kaynaklardan biridir. Yalnızca bu kaynağı verimli kullanan insanlar başarılı olabilir. Zaman aslında herkes için sabittir. Ancak benzer koşullarda sınava hazırlanan öğrencilerin başarıları ve etkili ders çalışmaları farklılıklar gösterir. Burada esas olan zamanı akılcı kullanarak daha verimli sonuçlar elde edebilirsiniz. Unutma ki insanlar zaman yönetimi becerisi ile dünyaya gelmezler, bu öğrenilebilen bir davranıştır.

Zamanı iyi değerlendirmeyi öğrenmek, herkes için stresi azaltacak yararlı bir beceridir. Araştırmalar etkili zaman yönetimine sahip öğrencilerin daha az akademik stres yaşadıklarını ortaya koymaktadır. Sınavlara hazırlanırken belirli bir program dâhilinde çalışman daha etkili sonuçlar almanı sağlar. Bu süreçte haftalık ve günlük çalışma planları hazırlanman işini kolaylaştırabilir. Çalışma planı hazırlarken dürüst ve gerçekçi olmalısın, ders çalışma ile ilgili görevlerin yanı sıra sosyal aktiviteler ve egzersiz için de zaman ayrılmalıdır.



## ZAMANIN KISALIĞINDAN ŞİKÂyet EDENLER ONU EN KÖTÜ KULLANANLARDIR...

Zamanı planlama sürecinde hedeflerine ulaşmanı engelleyecek zaman tuzaklarının da farkına varmalısın. Televizyon programları, sosyal medya kullanımı, uzun telefon konuşmaları, bilgisayar oyunları gibi zaman tuzaklarını fark etmeli ve planlı çalışmanı engelleyen kişilere HAYIR diyebilmeyi öğrenmelisin. Ayrıca başarının çok ders çalışarak değil, çalışmanın sürekli hale getirildiği zaman kaçınılmaz olacağını hatırlamalısın.



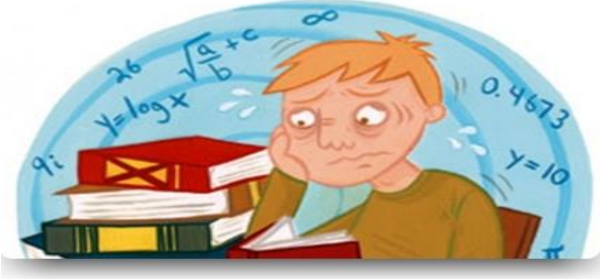
"Huzur istersen, o zahmet ile birlikte gelir, sevinç istersen, o kaygı ile birlikte bulunur."

Yusuf Has Hacib

## Stres düzeyi ve kaygılarının farkına varıp bunları yönetebilirsin.

Araştırmalar stres düzeyinin farkında olan ve duygularını yönetebilen öğrencilerin sınav için daha fazla motive olabileceklerini ve sınavlarda daha başarılı olacaklarını göstermektedir. Sen de sınav ile ilgili çeşitli kaygılar yaşayabilirsin. Bu gayet normal, aslında seni başarıya götürecek olan da işte bu duygudur. Sınav için hiç kaygılanmadığını bir düşünsene! Başarılı olabilir miydin?

Burada önemli olan duygularımızı tanımak, ifade etmek ve kabul edebilmektir.



Haydi, bunu nasıl başarabileceğinizi konuşalım: Duygular bizi harekete geçirici, bize yol gösterici bir işleve sahiptir ve hedeflerimize ulaşmamız için önemli bir enerji kaynağıdır. Duyguları yönetmek demek yok saymak ya da bastırmak değil; farkına varmak, bize ilettiği mesajları iyi okumak, onları dengelemek ve olumlu kullanmaktır. Bu süreçte duyguların kaynağını keşfederek olumsuz düşüncelerimizin farkına varmak büyük önem taşır

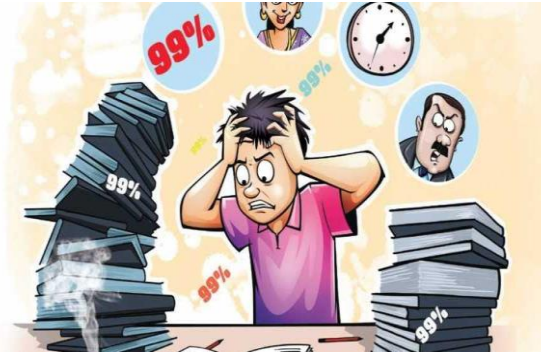
Bu süreçte duyguların kaynağını keşfederek olumsuz düşüncelerimizin farkına varmak büyük önem taşır.

- “Sınava hazır değilim.”
- “Sınava hazırlanmak için yeterli zamanım yok.”
- “Bu konuları anlamıyorum, sınavda başarılı olamayacağım!”
- “Sınavım kötü geçecek!”
- “Konular o kadar çok ki hangi birine hazır olacağımı bilemiyorum?”

Sıklıkla gözlenen olumsuz otomatik düşüncelerdir. Sınavla ilgili düşüncelerimizi yönetebilmek için kullanabileceğimiz olumlu ifadeler, şunlar olmalı:

- “Başarmak için elimden gelenin en iyisini yapmaya çalışacağım.”
- “Düzenli ve planlı çalışırsam başarabilirim.”
- “Zamanımı etkili şekilde kullanabilirim.”
- “Başarırsam hayatımın önemli bir dönüm noktasını aşacağım.”
- “Zamanı verimli kullanmak benim elimde.”

Çalışma alışkanlıklarını ve sınavla ilişkin tutumları gözden geçirerek yeni bir zihinsel yapılanmayı sağlamak stres düzeyini kontrol etmede işe yarayacaktır.



*Asıl mucize kendine inanmaktır; sonrası hep olağan şeyler.*

Goethe

## Başarılı olacağına inanmalısın.

Başarılı olabilmek için kendimize duyduğumuz güven ve başarıya olan inancımız hedeflerimize ulaşma noktasında büyük önem taşır. Birçok eğitimci, inanmanın başarmanın yarısı olduğunu ifade eder. Bu kavram öz-yetkinlik olarak adlandırılmaktadır. Öz yetkinlik, bireyin bir duruma hâkim olduğu ve olumlu sonuçlar elde edeceğine ilişkin inancıdır. İnanmak başarmanın yarısından fazlasını oluşturur. Bu süreçte bazı olumsuz düşüncelerini de gözden geçirmek faydalı olabilir. Bu düşünceleri olumluya çevirmek senin elinde...



Bir işe başlarken o işi yapıp yapamayacağına olan inancın senin bu konuda ne kadar çaba sarf edeceğini, engellere ne kadar direneceğini belirler. Peki, nasıl oluyor da bazı konularda kendimize fazlasıyla güvenirken bazı konularda geride durmayı ya da o işe başlamamayı tercih ediyoruz? Bu sorununun cevabı “Kendini doğru tanıyarak ilgi, yetenek ve değerlerinin farkında olmaktır.”

Kendini tanımak güçlü ve zayıf yönlerini objektif olarak görmeni sağlar. Böylelikle güçlü yönlerini daha çok besleyip, zayıf yönlerini güçlendirebilirsin. “Yapamam, kazanamam ve imkânsız” gibi söylemler senin potansiyelini ortaya çıkarmana engel olan düşüncelerdir. Bunun yerine “Asla vazgeçmeyeceğim, denemeye devam edeceğim, çalışacağım ve başaracağım” gibi söylemler başarmaya dair inancını pekiştirecektir