



Çukurova
İmam Hatip Ortaokulu
Rehberlik Servisi



ÇALIŞMA PROGRAMI HAZIRLAMA

ve

ZAMAN YÖNETİMİ



Zaman Planlama ve Yönetme Teknikleri

Zaman Yönetimi ve Hayat Akış Planı...

❑ Zamanı etkili kullanma iyi bir hayat planı yapmak demektir. İnsan belirli bir amaç için zamanının tamamını harcadığında hayatının başka noktaları eksik kalacaktır. Başarıya ulaşmak isteyen her bireyin hayatında yandaki şekilde belirttiğimiz sekiz temel öge yer almalıdır.





Zaman Planlama ve Yönetme Teknikleri

Zaman Yönetimi ve Hayat Akış Planı...

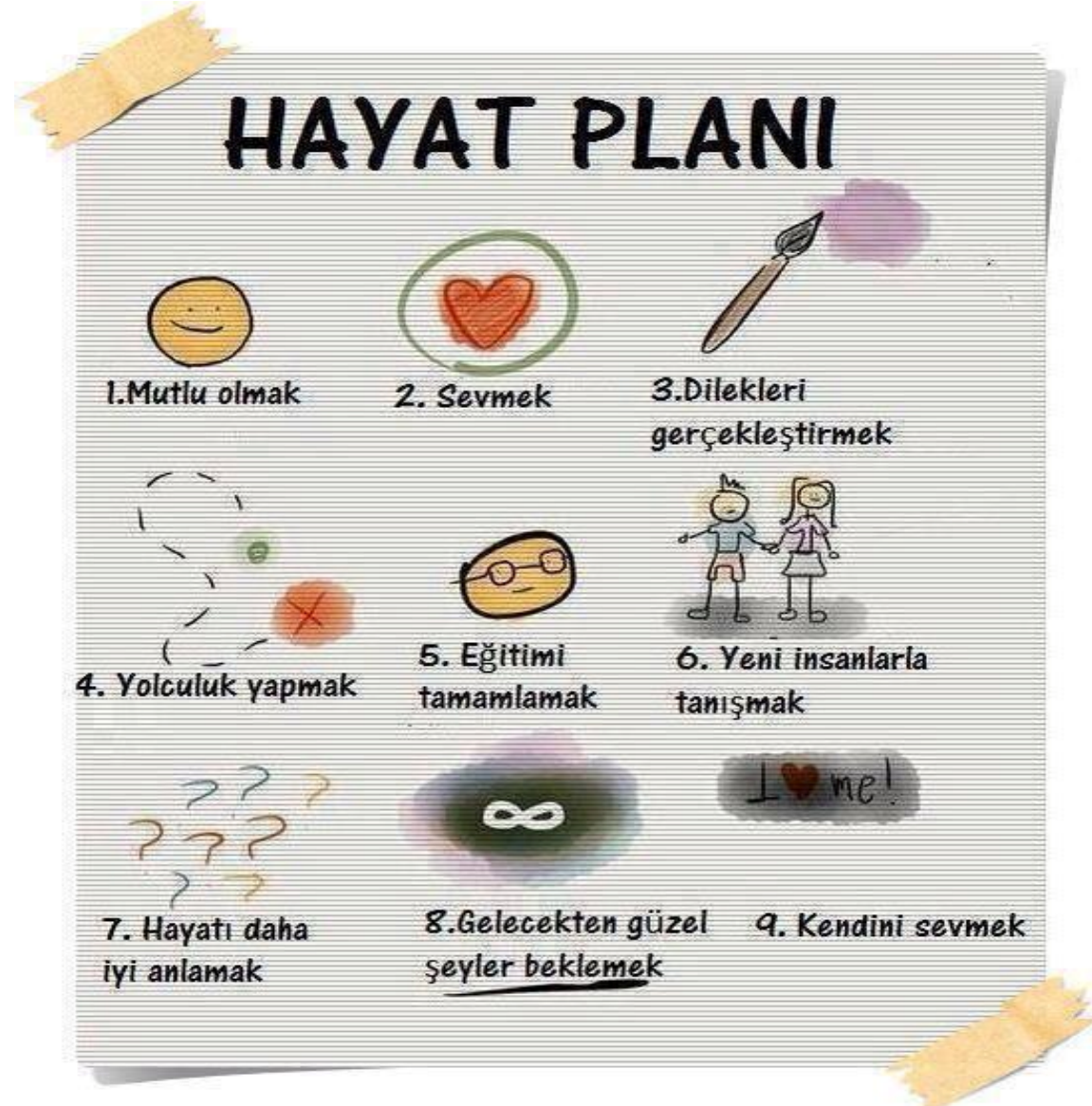
Bunlardan birinin eksikliği veya fazlalığı:

- Motivasyon** eksikliğine,
- Verimsiz** çalışmaya,
- Dikkat** sorunlarına
- Depresyon, kaygı** bozuklukları
- Gibi psikolojik hastalıklara, **bellek** sorunlarına,
- Sosyal ilişkilerde kopukluğa,**
- Ülser, uyku bozukluğu, beslenme** gibi **fizyolojik** hastalıklara neden olabilir.

Zaman Planlama ve Yönetme Teknikleri

Zaman Yönetimi ve Hayat Akış Planı...

- Zamanı doğru planlayabilmek için haftalık olarak yaptıklarını bir kâğıda dökerek somutlaştırmalısın.





Zaman Yönetimi ve Hayat Akış Planı...

- Haftanın her günü için yandaki gibi bir döküm çıkarmalısın.

Zaman Planlama ve Yönetme Teknikleri

07.00 - 08.00	Uyanma, kahvaltı, okula hazırlık ve ulaşım
08.00 - 12.00	Okul sabah bölümü
12.00 – 13.00	Öğlen yemeği
13.00 – 17. 00	Okul öğlen bölümü
17.00 - 18.00	Akşam yemeği, dinlenme
18.00 – 22.00	Ders çalışma
22.00 – 23.00	Yemek atıştırma, ödevler
23.00 – 24.00	Ders çalışma
00. 30...	Uykuya hazırlık ve uyku



Zaman Planlama ve Yönetme Teknikleri

Zaman Yönetimi ve Hayat Akış Planı...

- Haftanın her günü için yandaki gibi bir döküm çıkarmalısın.
- Bu dökümde 8 temel öge için dengeli bir şekilde zaman ayırmalısın. Yukarıda ki örneğin 8. sınıfa devam eden bir öğrencinin hafta içi akış planı olduğunu varsayarsak: kendisi, ailesi, arkadaşları için hiç zaman ayırmadığını, doğru beslenmediğini ve doğru dinlenmediğini göreceksiniz.

07.00 - 08.00	Uyanma, kahvaltı, okula hazırlık ve ulaşım
08.00 - 12.00	Okul sabah bölümü
12.00 – 13.00	Öğlen yemeği
13.00 – 17. 00	Okul öğlen bölümü
17.00 - 18.00	Akşam yemeği, dinlenme
18.00 – 22.00	Ders çalışma
22.00 – 23.00	Yemek atıştırma, ödevler
23.00 – 24.00	Ders çalışma
00. 30...	Uykuya hazırlık ve uyku



Zaman Planlama ve Yönetme Teknikleri

Zaman Yönetimi ve Hayat Akış Planı...

- ❑ Oysaki öğrenci dengeli bir hayat planı yapabilirse, bu onun motivasyonunu arttıracak gibi kontrol dışı değişkenlerin etkilerini de kontrol altına almasını sağlayacaktır.
- ❑ Önceki slaytta verdiğimiz örnekteki gibi haftasının beş günü bu şekilde geçen bir öğrencinin hayatında spor, etkin dinlenme, sosyal hayat yok iken beslenme zamanı da hatalıdır (Saat 22:00-23:00 arası yemek yeme). Bu, öğrencide sosyal ilişkilerde kopmaya, depresyona ve yaptığı faaliyetlerin kalitesinin düşmesine neden olacaktır. Bu durum öğrenciyi “çok çalışıyorum ama istediğim sonuçları alamıyorum” kaygısı yaşamasına sebep olur.

Zaman Planlama ve Yönetme Teknikleri

Zaman Yönetimi ve Hayat Akış Planı...

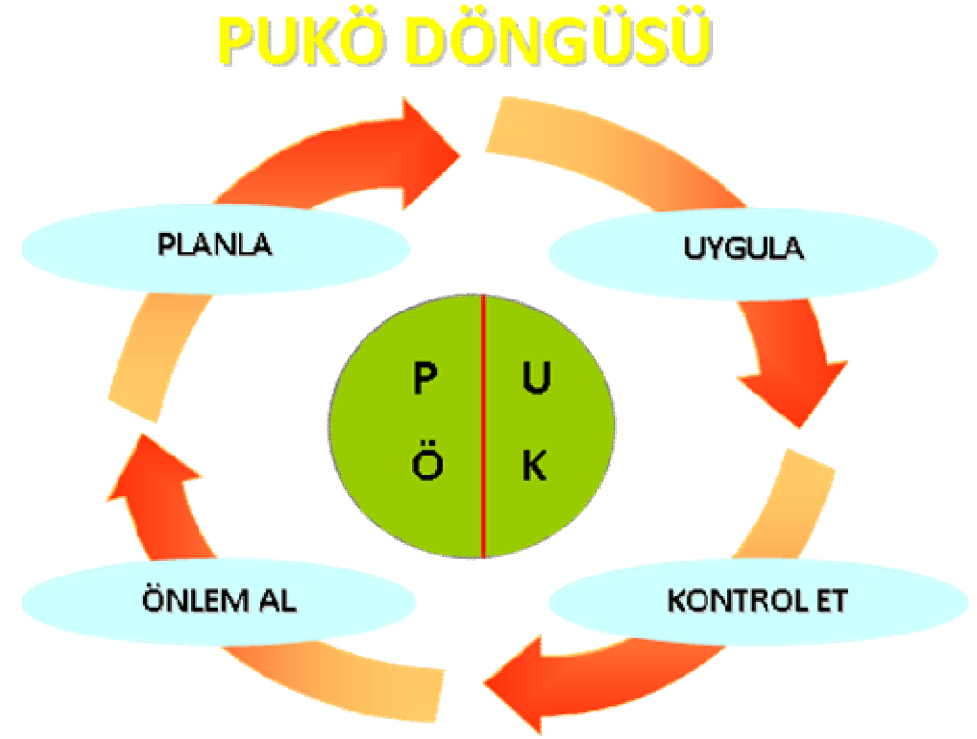
Az önce verilen örneği yandaki şekilde yeniden planladığımızda bir noktaya kadar daha etkin ve daha planlı bir hale getirmiş oluruz. Baktığınızda küçük dokunuşlar iyi bir planlamanın oluşmasına temel hazırlar. Bu planlamayı her gün için ayrıntılı yaparak kâğıda dökmek gerekir.

07.00 - 08.00	Uyanma, kahvaltı, okula hazırlık ve ulaşım
08.00 - 12.00	Okul sabah bölümü
12.00 - 13.00	Öğlen yemeği + arkadaşlarla zaman geçirme
13.00 - 17.00	Okul öğlen bölümü ve etüt
17.00 - 18.00	Akşam yemeği, aile ile zaman geçirme, dinlenme
18.00 - 19.00	Spor (fitness, yoga gibi)
19.00 - 20.00	Ödevler ve tekrar
20.00 - 22.00	Sınava hazırlık
22.00 - 23.00	Kitap okuma vb. Bir etkinlik
23.00 - 24.00	Dinlenme, uykuya hazırlık ve uyku

Zaman Planlama ve Yönetme Teknikleri

Zaman Yönetimi ve Hayat Akış Planı...

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



Zaman Planlama ve Yönetme Teknikleri

Zaman Yönetimi ve Hayat Akış Planı...

- ❑ Gerektiğinde “hayır diyememek” zamanı etkili kullanmayı engelleyen önemli bir unsurdur.



Zaman Planlama ve Yönetme Teknikleri

Zaman Yönetimi ve Hayat Akış Planı...

- ❑ Kaygı ve kendine güvensizlik gibi olumsuz duyguları yoğun yaşayan bireyler zaman planlama konusunda zorluk yaşarlar. Kendileri ve performanslarına yönelik şüpheleri ve yetersizlik hisleri zamanı etkili kullanmalarına engel olabilir.



Zaman Planlama ve Yönetme Teknikleri

Zaman Yönetimi ve Hayat Akış Planı...

- ❑ Erteleme alışkanlığına sahip kişiler zamanı planlamakta veya zaman planına uymakta zorlanırlar.



Zaman Planlama ve Yönetme Teknikleri

Zaman Yönetimi ve Hayat Akış Planı...

- ❑ Teknolojik araçlara gereğinden fazla zaman ayırmak (günde 5-6 saat televizyon seyretmek, bilgisayarda saatlerce oyun oynamak gibi) zamanı etkili kullanmayı engeller.





Zaman Planlama ve Yönetme Teknikleri

Zaman Yönetimi ve Hayat Akış Planı...

- ❑ Yanlış uyku alışkanlığı da zaman yönetimini olumsuz etkiler. Gereğinden fazla uyumak zamanı boşa harcamaya, gereğinden az uyumaksa uykusuzluk, gerginlik ve konsantrasyon sorunlarına yol açacağı için zamanı verimsiz kullanmaya neden olur.





Zaman Planlama ve Yönetme Teknikleri

Hayat Planınızda Ders Çalışmaya Ayıracağınız Süreyi ve Zaman Dilimini Belirleyin....

- ❑ Bu basamakta sizden beklenen; hayat akış planınızda dersler için ayıracağınız süreyi ve zaman dilimini her gün için belirleyerek haftalık bir çerçeve oluşturmanızdır. Yanda örnek bir zaman planı görmektesiniz.

Pazartesi	19.00 – 22.00	
Salı	19.00 – 22.00	
Çarşamba	19.00 – 22.00	
Perşembe	19.00 – 22.00	
Cuma	19.00 – 22.00	
Cumartesi	09.00 – 11.00	20.00 – 22.00
Pazar	09.00 – 11.00	20.00 – 22.00

Zaman Planlama ve Yönetme Teknikleri

Hayat Planınızda Ders Çalışmaya Ayıracağınız Süreyi ve Zaman Dilimini Belirleyin....

- Bir önceki sayfada haftalık çerçevesini oluşturmuş bir öğrencinin örnek çerçevesini görmektesiniz. Öğrencimizin ismi Enise olsun. Enise 8. sınıfta olan aynı zamanda merkezi ortak sınava hazırlanan bir gençtir. Enise hayat planını yapmış ve bu planda sınava hazırlanmak için uygun süreleri ve zaman dilimlerini aşağıdaki gibi belirlemiştir. Enise'nin ödevleri için bir zaman dilimi belirlemediğini ama günün uygun saatlerinde ödevlerini yaptığını düşünelim. (Bu gün ve saatler örnek olması açısından bu şekilde belirlenmiştir. Belirtilen gün ve saatler kişiye göre değiştirilebilir ve yeniden düzenlenebilir.)

Zaman Planlama ve Yönetme Teknikleri

Ders Çalışmak İçin Oluşturduğunuz Zaman Dilimini Planlayın...

- ❑ Ders çalışma süresi için yaygın kanı 30 ile 50 dakika arası iken dinlenme için bu süre 10 ile 20 dakika arası olarak karşımıza çıkmaktadır.

Zaman Planlama ve Yönetme Teknikleri

Ders Çalışmak İçin Oluşturduğunuz Zaman Planına Dersleri Yerleştirin...

Bu basamakta oluşturulan detaylı zaman planına dersin yapısına, konu ağırlığına ve ihtiyacınıza göre dersleri yerleştirmelisiniz.

	1. ders		2. ders		3. ders		4. ders
Hafta içi zaman planı	19.00 - 19.40	Ara	19.50 - 20.30	Ara	20.40 - 21.20	Ara	21.30 - 22.10
Pazartesi	Matematik		Türkçe		Y. Dil		Test
Salı	Matematik		Fen ve T.		T.C. İnkılap T.		Test
Çarşamba							
Perşembe	Matematik		Türkçe		Yabancı Dil		Test
Cuma	Fen ve T.		T.C. İnkılap T.		Din Kül.		Test

Zaman Planlama ve Yönetme Teknikleri

Ders Çalışmak İçin Oluşturduğunuz Zaman Planına Dersleri Yerleştirin...

Öğrencimiz Enise Matematik, Fen ve Teknoloji ve Yabancı Dil dersinde çalışmaya daha çok ihtiyaç duyuyor varsayalım. Bu durumda yandaki gibi bir plan yapabilir.

	1. ders		2. ders		3. ders		4. ders
Hafta içi zaman planı	19.00 - 19.40	Ara	19.50 - 20.30	Ara	20.40 - 21.20	Ara	21.30 - 22.10
Pazartesi	Matematik		Türkçe		Y. Dil		Test
Salı	Matematik		Fen ve T.		T.C. İnkılap T.		Test
Çarşamba							
Perşembe	Matematik		Türkçe		Yabancı Dil		Test
Cuma	Fen ve T.		T.C. İnkılap T.		Din Kül.		Test

Zaman Planlama ve Yönetme Teknikleri

Haftalık Ders Çalışma Planına Göre Dersler İçin Dönemlik Konu Akış Planı Yapın...

- ❑ Haftalık çalışma planı sizin hangi derse ne kadar zaman ayıracağınızı gösterir. Fakat ne yapacağınızı somutlaştırmaz. Bu nedenle çalışma planına göre her ders için dönemlik bir konu akış planı yapmalısınız. Bu, o ders için hangi gün, ne çalışacağınızı (hangi konuyu) belirler.



Zaman Planlama ve Yönetme Teknikleri

Haftalık Ders Çalışma Planına Göre Dersler İçin Dönemlik Konu Akış Planı Yapın...

- Daha önce Enise adlı öğrencimiz için yaptığımız plan üzerinden gidelim. Enise için 2021-20122 eğitim öğretim yılı 1. merkezi ortak sınavları için Fen ve Teknoloji dersi konu akış planı yapalım. Enise, Fen Bilimleri dersi için salı, cuma ve pazar günlerini belirlemişti. Enise Fen Bilimleri dersi için haftalık 3 saat ayırmıştır.





Zaman Planlama ve Yönetme Teknikleri

Haftalık Ders Çalışma Planına Göre Dersler İçin Dönemlik Konu Akış Planı Yapın...

Hafta içi zaman planı	1. ders	Ara	2. ders	Ara	3. ders	Ara	4. ders
	19.00 - 19.40		19.50 - 20.30		20.40 - 21.20		21.30 - 22.10
Pazartesi	Matematik		Türkçe		Yabancı Dil		Test
Salı	Matematik		Fen ve T.		T.C. İnkılap T.		Test
Çarşamba							
Perşembe	Matematik		Türkçe		Yabancı Dil		Test
Cuma	Fen ve T.		T.C. İnkılap T.		Din Kül.		Test

Hafta sonu zaman planı	1. ders	Ara	2. ders	Ara	3. ders	Ara	4. ders
	09.00 - 09.50		10.10 - 11.00		20.00 - 20.50		21.10 - 22.00
Cumartesi	Matematik		Türkçe		Yabancı Dil		Test
Pazar	Fen ve T.		T.C. İnkılap T.		Din Kül.		Test

Zaman Planlama ve Yönetme Teknikleri

Haftalık Ders Çalışma Planına Göre Dersler İçin Dönemlik Konu Akış Planı Yapın...

- Diyelim ki bugünün tarihi 1 Eylül 2021 olsun. 2021-2022 eğitim öğretim yılı için 1. merkezi ortak sınav Fen ve Teknoloji oturumu 26 Kasım 2017 tarihinde gerçekleşecek. Bu haliyle sınava 12 hafta kalmış oluyor. Örnek planımıza göre öğrenci Fen ve Teknoloji dersi için 1. merkezi ortak sınava kadar toplam 36 saat (3 saat x 12 hafta) zaman ayırmış olacaktır.

Zaman Planlama ve Yönetme Teknikleri

Haftalık Ders Çalışma Planına Göre Dersler İçin Dönemlik Konu Akış Planı Yapın...

- ❑ Örnek öğrenci, 1 Eylül 2021 tarihi itibari ile 26 Kasım 2021'de gerçekleşecek Fen Bilimleri dersi 1. merkezi ortak sınav konu akış planı yandaki gibi olabilir.

	SALI	CUMA	PAZAR
Eylül 1. Hafta	Mitoz bölünme	Mitoz bölünme	Konu tekrarı ve testi
Eylül 2. Hafta	Kalıtım	Kalıtım	Konu tekrarı ve testi
Eylül 3. Hafta	Mayoz bölünme	Eşeyli üreme	Konu tekrarı ve testi
Eylül 4. Hafta	Genel tekrar ve konu testi		
Ekim 1. Hafta	DNA ve Genetik Kod	DNA ve Genetik Kod	Konu tekrarı ve testi
Ekim 2. Hafta	Genetik Mühendisliği	Biyo Teknoloji	Konu tekrarı ve testi
Ekim 3. Hafta	Mutasyon	Modifikasyon	Konu tekrarı ve testi
Ekim 4. Hafta	Adaptasyon ve Evrim	Adaptasyon ve Evrim	Konu tekrarı ve testi
Ekim 5. Hafta	Genel tekrar ve konu testi		
Kasım 1. Hafta	Sıvıların Kaldırma Kuvveti	Sıvıların Kaldırma Kuvveti	Konu tekrarı ve testi
Kasım 2. Hafta	Yoğunluk	Yoğunluk	Konu tekrarı ve testi
Kasım 3. Hafta	Genel Tekrar ve sınav denemeleri		
Kasım 4. Hafta	1. Merkezi Ortak Sınav		

Zaman Planlama ve Yönetme Teknikleri

Haftalık Ders Çalışma Planına Göre Dersler İçin Dönemlik Konu Akış Planı Yapın...

- ❑ 1. merkezi ortak sınavda çok konu yoğunluğu yoktur. Enise 1 Eylül 2021 tarihi itibariyle çalışmaya başlayacağı için öncelikle bir sonraki sayfada tabloda yaptığımız gibi dönemlik bir çerçeve plan formatı oluşturmalı. Ardından Fen Bilimleri dersinin 1. merkezi ortak sınava kadar olan konularının her birini tek tek içeriği, genişliği ve zorluğu gibi noktalardan ele alarak sınıflandırmalıdır. Konuları sınıflandırırken 40 dakikalık ders çalışma zamanlarını dikkate alarak yapmalı, yani bir anlamda konuları 40 dakikalık derslere bölmelidir.

Zaman Planlama ve Yönetme Teknikleri

Haftalık Ders Çalışma Planına Göre Dersler İçin Dönemlik Konu Akış Planı Yapın...

- ❑ Enise, sınıflandırdığı konuları birazdan oluşturacağımız tablo gibi bir tabloya aktararak Fen ve Teknoloji dersi için konu akış planını yapmış olacaktır. Akış planını yaparken konu tekrarı, konu testi, genel tekrar ve deneme sınavlarına da zaman ayırmaya dikkat etmelidir.
- ❑ Enise aynı mantıkla diğer tüm dersler için bir zaman akış planı yaparak hem planlı hem de sistemli bir şekilde çalışmış olacaktır. Bu durumda başarının gelmesi beklenen bir durumdur.

Zaman Planlama ve Yönetme Teknikleri

Ders Çalışma Programına Sadık Kalın ve Olası Değişiklikler Konusunda Esnek Olun...

- ❑ Belki de en önemli olan şey bu plana sadık kalmaktır. Başarı, bu programda ısrar ve devamlılıkla gelir. İlk zamanlar programa sadık kalmakta zorlanabilirsiniz ama ısrarlı ve sabırlı olursanız göreceksiniz bir süre sonra çalışmadığınızda rahatsızlık duyacaksınız. Başarı ancak böyle gelir.





Çukurova
İmam Hatip Ortaokulu
Rehberlik Servisi

TEŞEKKÜR EDERİM.