

# ÖĞRETMEN BÜLTENİ

## Kumluca Kız Anadolu İmam Hatip Lisesi Rehberlik ve Psikolojik Danışma Servisi

### ZAMAN YÖNETİMİ

Değerli öğretmenlerimiz,

Zaman; yerine konması, geri döndürülmesi, yenilenmesi, depolanması ve satın alınması mümkün olmayan en önemli kaynaktır. Zamanımızı boşa harcamak hayatımızı harcamaktır. Zamanın en önemli özelliği, kullanımının diğer kaynaklar gibi daha sonraya ertelenememesidir. Zamanı verimli kullanmak, amaçların, sorumlulukların, zevklerin ve sosyal yaşamın bir arada yürütülebilecek şekilde planlanmasıdır.



Hepimize adil olarak dağıtılmış bu kaynağa eşit sürelerde sahibiz; ancak onu farklı şekillerde kullanıyoruz. Öncelikle sahip olduğumuz bu değerli kaynağın amaçlarımıza ulaşmada ne kadar önemli olduğunun farkına varmalı daha sonra bu kaynağı en etkili şekilde yönetmeyi öğrenmeliyiz.

Zaman yönetimi; yapılacak işlerin, organize edilerek belli bir plana bağlanmasıdır. Zamanı iyi yönetmeyi bilen bir kişi daha az endişe taşır, daha az stres yaşar ve daha az hata yapar. Zaman yönetimi, geleceğe yön vermeyi sağlar, koordinasyon becerisini geliştirir ve hedefler için program yapmayı gerektirir.

#### Zamanı etkin kullanmayı engelleyen bazı faktörler:

Mükemmel bir zaman planı yapmayı hedeflemek bunun mümkün olmayacağını görüp tamamen vazgeçmek, “Hayır Diyememek”, kaygı gibi olumsuz duyguları yoğun yaşamak, erteleme alışkanlığı, teknolojik araçlara gereğinden fazla zaman ayırmak, yanlış uyku alışkanlığı...

#### ÖĞRENCİLERE NASIL YOL GÖSTEREBİLİRİM?

Öğrencilere bir takvim edinmeleri, önemli her şeyi not etmeleri, dinlenmeye zaman ayırmaları, zamanı esnek planlamaları, günün hangi saatinde zinde olduklarını bilerek planlama yapmaları, etkinliklerini uygun zamana yayarak yapmaları, odaklanmanın gerekliliği, ödevleri günün gününe yapmak gerektiği, dengeli ve sağlıklı beslenmenin önemi, düzenli uykunun değeri tavsiye edilebilir.

Zaman, insanın sahip olduğu yegane sermayedir ve başarının ilk şartı da bu sermayeyi akılcıca kullanmayı bilmektir.  
**EDİSON**

**REHBERLİK  
SERVİSİ**

