

A. ZAMAN YÖNETİMİ ve HAYAT AKIŞ PLANI

Bu bölümde aşağıdaki başlıklara ilişkin bilgiler bulacaksınız...

1. Zaman yönetimi ve hayat akış planı yapma
2. Zamanı Etkili Kullanmayı Engelleyen Faktörler



Zaman Yönetimi ve Hayat Akış Planı Yapma

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 öğe yer almalıdır.



Zaman Yönetimi ve Hayat Akış Planı Yapma

Bunlardan birinin eksikliği veya fazlalığı:

- ▲ MOTİVASYON eksikliğine,
- ▲ VERİMSİZ çalışmaya,
- ▲ DİKKAT sorunlarına
- ▲ DEPRESYON, KAYGI bozuklukları gibi psikolojik hastalıklara,
- ▲ BELLEK sorunlarına,
- ▲ Sosyal ilişkilerde kopukluğa,
- ▲ Ülser, uyku bozukluğu, beslenme gibi FİZYOLOJİK hastalıklara neden olabilir.



Zaman Yönetimi ve Hayat Akış Planı Yapma

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



Zaman Yönetimi ve Hayat Akış Planı Yapma

**Haftanın her
günü için
yandaki gibi
bir döküm
çıkarmalısın.**

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 Yönetimi ve Hayat Akış Planı Yapma

Oysaki öğrenci dengeli bir hayat planı yapabilirse, bu onun motivasyonunu arttıracacağı gibi kontrol dışı değişkenlerin etkilerini de kontrol altına almasını sağlayacaktır.



Zaman Yönetimi ve Hayat Akış Planı Yapma

**Az önce verilen
örneği yandaki
şekilde yeniden
planladığımızda
bir noktaya
kadar daha etkin
ve daha planlı
bir hale getirmiş
oluruz.**

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

Zamanı Etkili Kullanmayı Engelleyen Faktörler

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



Zamanı Etkili Kullanmayı Engelleyen Faktörler

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



Zamanı Etkili Kullanmayı Engelleyen Faktörler

- ❑ 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.



Zamanı Etkili Kullanmayı Engelleyen Faktörler

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



Zamanı Etkili Kullanmayı Engelleyen Faktörler

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



Zamanı Etkili Kullanmayı Engelleyen Faktörler

- ❑ 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.



B. ZAMAN YÖNETİMİ ve DERS ÇALIŞMA PLANI

Bu bölümde aşağıdaki başlıklara ilişkin bilgiler bulacaksınız...

1. Zaman yönetimi ve ders çalışma planı yapma



1. Basamak: 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

2. Basamak: Ders Çalışmak İçin Oluşturduğunuz Zaman Planında Kendinize Bir Dinlenme Günü Seçin.

Bu basamakta durumuna göre bir ya da iki gün dinlenme günü belirlemelisin. Belirlenen dinlenme gününde dersle ilgili hiçbir faaliyet yapılmamalı ve zihin tamamen boşaltılmalıdır.

Pazartesi	19.00 – 22.00	
Salı	19.00 – 22.00	
Çarşamba	DİNLENME GÜNÜ	
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

3. Basamak: Ders Çalışmak İçin Oluşturduğunuz Zaman Dilimini Planlayın

Bu basamakta öğrenci ders çalışmak için ayırdığı zaman dilimini ders ve dinlenme saatlerine bölerek içeriği somutlaştırmalıdır

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							
Salı							
Çarşamba	DİNLENME GÜNÜ						
Perşembe							
Cuma							

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							
Pazar							

4. Basamak: 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		Yabancı Dil		Test
Salı	Matematik		Fen ve T.		T.C. İnkılap T.		Test
Çarşamba	DİNLENME GÜNÜ						
Perşembe	Matematik		Türkçe		Yabancı Dil		Test
Cuma	Fen ve T.		T.C. İnkılap T.		Din Kül.		Test

4. Basamak: 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 sonu zaman planı	09.00 – 09.50	Ara	10.10 – 11.00	Ara	20.00 – 20.50	Ara	21.10 – 22.00
Cumartesi	Matematik		Türkçe		Yabancı Dil		Test
Pazar	Fen ve T.		T.C. İnkılap T.		Din Kül.		Test

5. Basamak: 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.



5. Basamak: 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	DİNLENME GÜNÜ						
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

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

Diyelim ki bugünün tarihi 1 Eylül 2020 olsun. 2020-2021 eğitim öğretim yılı için 1. merkezi ortak sınav Fen ve Teknoloji oturumu 26 Kasım 2020 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.



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

Örnek öğrenci, 1 Eylül 2020 tarihi itibari ile 26 Kasım 2020'de gerçekleşecek Fen ve Teknoloji dersi 1. merkezi ortak sınav konu akış planı yandaki gibidir:

	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		

6. Basamak: 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.



BAŞARILAR...