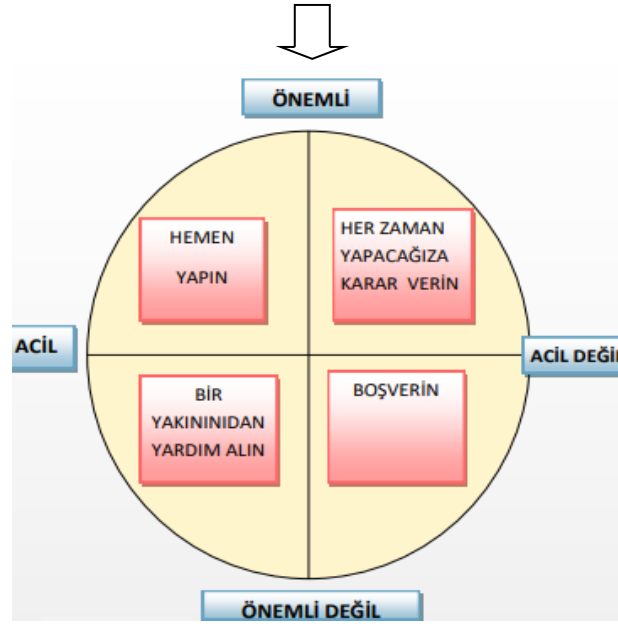


ZAMAN TASARRUF EDİCİ YÖNTEMLER

1. Bir takvim edinin
2. Önemli her şeyi not etmeye çalışın
3. Dinlenmeye zaman ayırın
4. Uykuya, dengeli beslenmeye ve ders dışı aktivitelere de yeterince zaman ayırın.
5. Kararlı olun. Seri hareket edin.
6. Odaklanmayı öğrenin. Çalışma esnasında dikkatinizi dağıtacak olanları kaldırın.
7. Zihinsel planlama yapın.
8. Hızlı ve etkili okumayı öğrenin.
9. Zihinsel gücünüzün verimliliğini artıracak her unsura (kitap, kurs vs.) yatırım yapın.
10. "Yapılacaklar" listeniz olsun
11. Planlamalarınızı bozmalarına izin vermeyin



GENÇLER EĞER Kİ İŞLERİNİZ



ACİL VE ÖNEMLİ(KRİZLER) ⇔ HEMEN YAP

ACİL DEĞİL VE ÖNEMLİ ⇔ NE ZAMAN YAPILACAĞINA KARAR VER

ACİL AMA ÖNEMSİZ ⇔ SENİN YERİNE YAPABİLECEK BİRİ VARSA ONA VER

ACİL DEĞİL VE ÖNEMSİZ ⇔ DAHA SONRA YAPARSIN

Mobil İmam Hatip Ortaokulu

Adres : Altıntepe mah.
Dr. Nesibe Batıyol sk. No2
Bayrampaşa/İSTANBUL

Tel: 0212 565 3141

MOBİL İMAM HATİP ORTAOKULU



ZAMAN YÖNETİMİ



Mobil İmam Hatip Ortaokulu Rehberlik Servisi

ZAMAN YÖNETİMİ

- ⇒ Amaçlara ve hedeflere ulaşmada önemli bir kaynak olan zamanı verimli kullanma çabası olup zamanda nelerin yapılabileceğinin planlanmasıdır.
- ⇒ Zaman yönetimi, aslında kendini yönetmek demektir.
- ⇒ Zamanı, tutum ve davranışlarımızla yönetebiliriz.
- ⇒ İnsanların her alanda yaptığı aktivitelerin etkili olması temelde zamanı iyi kullanmalarına bağlıdır.
- ⇒ Zamanı iyi değerlendirmeyi öğrenmek, herkes için stresi azaltacak yararlı bir beceridir. Araştırmalar etkili zaman yönetimine sahip öğrencilerin daha az akademik stres yaşadıklarını ortaya koymaktadır



ZAMAN YÖNETİMİ YÖNTEMLERİ

- Kendinizi en zinde hissettiğiniz saatleri belirleyin ve bu saatlerde önemli zor görevlerinizi yapın
- Planlı olun. Her gün aynı saatlerde aynı sürelerde çalışmaya gayret ediniz.
- Düzenli olun bir şeyler aramak gibi zaman kaybettiren işleri yok etmeye çalışın.
- Hedeflerinizi belirleyip önceliklendirin
- Kısa vadeli ve uzun vadeli hedefleriniz olsun.
- Ertelemeciliği bırakın. Bunu yaparken hayallerinizi de ertelediğinizi unutmayın
- Boşvericiliğin üstesinden gelin. Çünkü düzgün bir insan olabilmek için sorumluluk üstlenen birisi olmak gerekir.
- Başkalarının yapabileceği işleri onlara devredin.

Zaman, insanın sahip olduğu yegane sermayedir ve başarının ilk şartı da bu sermayeyi akıllıca kullanmayı bilmektir

Edison



Rehberlik
Servisi