



ZAMAN NEDİR?

Zaman: Bir işin, bir eylemin veya bir oluşun geçtiği, geçmekte olduğu veya ileride geçeceği süredir.

Zaman: Üretilenmeyene, yenilenemeyene, doldurulamayan insan hayatındaki en önemli etkidir.

Gündem Sayfasına Dön





Zaman Yönetimi:

Sınırlı olan zamanı amaçlara uygun verimli ve dengeli biçimde kullanma becerisidir.

Temel amaç: Öncelikli işlere odaklanmak, dikkat dağıtıcıları azaltmak ve hedeflere zamanında ulaşmak.

İyi bir zaman yönetimi:

1. Başarıyı artırır
2. Stresi azaltır
3. Öz güveni geliştirir
4. Sorumluluk bilincini destekler



Zaman Yönetimi Neden Önemli?

**Öğrenciler zamanlarını
yönetemezlerse;**

- 1.Derslerde geri kalabilirler
- 2.Sınavlara hazırlıkta zorlanabilirler
- 3.Sosyal hayat-okul dengesi bozulabilir





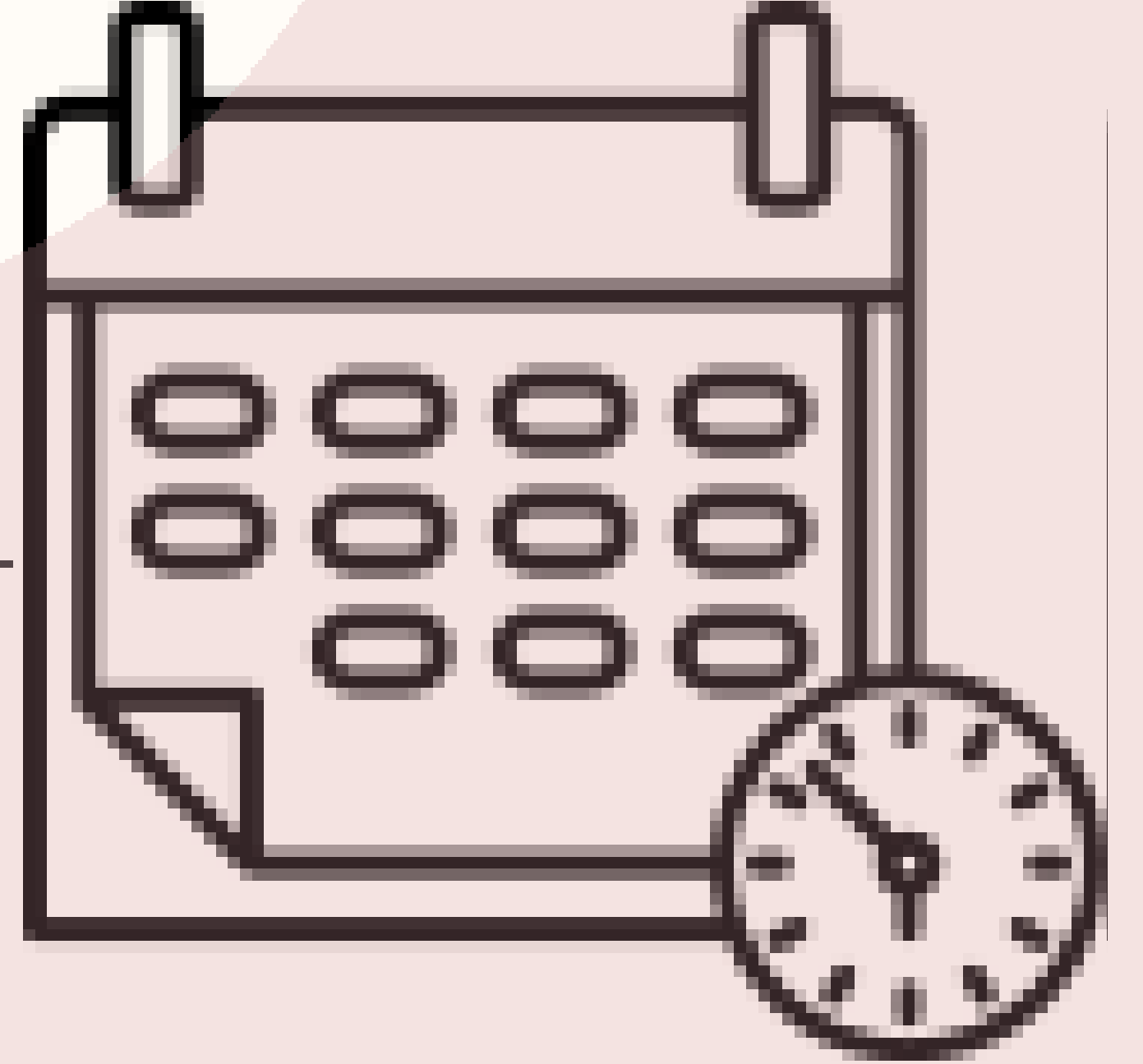
Öğrencilerde Zaman Yönetimi Sorunları

- 1.Sondakikaya bırakılan ödev ve projeler
- 2.Sosyal medya ve telefon bağımlılığı
- 3.Plansız ve dağınık ders çalışma
- 4.Uykusuzluk ve düzensiz yaşam
- 5.Dikkat dağınıklığı ve stres



2. Günlük ve Haftalık Planlama Alışkanlığı

- Öğrenciniz ile birlikte haftalık ders-sınav-dinleme planı yapın.
- Gerçekçi ve esnek planlar olması önemli.





3. Ekran Süresi Kontrolü

- Özellikle akşam saatlerinde ekran süresini sınırlandırmak verimli çalışmayı artırır.
- Gerekirse birlikte 'ekransız saatler' belirleyin.

