

# ZAMAN YÖNETİMİ VE DERS ÇALIŞABİLMEK

REHBERLİK SERVİSİ

# DÖNEM DEĞERLENDİRMESİ

Dünya olarak  
geçirdiğimiz süreç  
herkes için bir  
takım zorluklar  
içermektedir.

Bizler bu düzen  
içerisinde dahi  
sorumluluklarımızı  
yerine  
getirebilmeliyiz.

# ZAMAN YÖNETİMİ

- Planlama
- Uygulama
- Değerlendirme



# ZAMAN YÖNETİMİ AŞAMALARI

Kendini bil

Düzenini kur

Hedef belirle

Plan yap

İradeli ol

İç muhasebe

# 1 GÜNÜN PLANI



YEME – İÇME



EBA DERS TAKİBİ



DERS ÇALIŞMA –  
KONU TEKRARI



DİNLENME



DİZİ – FİLM



AİLE



UYKU



HOBİLER



İLK İŞ  
YATAĞINI TOPLA

GÜNE BAŞLARKEN

- Egzersiziz
- Kahvaltı



# ZAMANI DEĞERLENDİRME

- İzlemek istediğiniz filmler – diziler için
- Ne zamandır hayalini kurduğunuz öğrenmek istediğiniz şeyler için
- Yeni hobiler edinebilmek için
- Kendinizi dinleyebilmek için
- FIRSAT AYAĞINIZA GELDİ

Biraz sıkılıyor olabilir.  
SABIR.  
#EVDEKAL



# UYKU - KALKIŐ



Nasıl olsa okul yok diye geç saatlere kadar beklemek ve geç kalkmak motivasyonunu düşürebilir



Zamanlamalara dikkat et



Bağışıklık sisteminin güçlenmesi için uykuya ihtiyacın var

# YEME – İÇME - HAREKETSİZLİK

- Sürekli evde olmak ve hareketsiz olmak farklı sorunlara yol açabilir.
- Yeme içme düzenine dikkat etmek gerekir.
- Güne mutlaka kahvaltı ile başla ve bu çok geç olmasın. (En geç 09.00)



# PLAN YAPARKEN NELERE DİKKAT ETMELİYİZ

- Uygulanabilirlik
- Önem Sıralaması
- Uygun Ortam
- Engelleri Hissedin
- Zaman Planlaması
- Verimli Saatler
- Motivasyon



# PLANLAMA AŐAMASI

Planlama Aşamaları	Daha Önemli	Önemli
Kısa Vade		
Orta Vade		
Uzun Vade		

# PLAN YAPARKEN

«Haftalık plan yaptıysan ertesi günün  
Planını gecedan gözden geçir.»



Günlük



Haftalık



Aylık

# SIRALAMA

	<b>ÖNEMLİ</b>	<b>ÖNEMLİ DEĞİL</b>
<b>ACİL</b>	Hemen yapılacak işler	Başka birisine verebiliyorsa o yapsın. Değilse planlama yap
<b>ACİL DEĞİL</b>	Yapılacak zamanı planla	YAPMA!

# POMODORO

## POMODORO TEKNİĞİ



BAŞAKŞEHİR  
M. EMİN SARAC  
İMAM HATİP ORTAOKULU  
REHBERLİK SERVİSİ



mesihorehberlik

- 

1 ÇALIŞILACAK  
KONUYU BELİRLE
- 

2 ZAMANLAYICIYI  
25 DK AYARLA
- 

3 SÜRE BİTENE  
KADAR ÇALIŞ
- 

4 5 DK MOLA.  
SONRA TEKRAR
- 

5 4 TEKRARDAN SONRA  
30 DK MOLA

- Öncelikle çalışmanız gereken ders ve konuları belirlemeye çalışın
- Hangi dersi ne zaman çalışabileceğinize dair günlük planlama yapın.
- 25 dk çalışma süresi olabildiğince verimli geçirin
- Dikkat dağıtıcı unsurların olmamasına özen gösterin
- Mola sürelerine dikkat edin
- Her 4 işlem 1 POMODORO sayılmaktadır. Bu şekilde 3 POMODORO yapabilirsiniz.

- ❖ Kısa süreli ve etkili bir çalışma yöntemi
- ❖ Uygun planlama ile verim alınmış bir sonuç



# HEVES Mİ, İDEAL Mİ?

- Büyük insanların idealleri, sıradan insanların hevesleri vardır.

Washington Irving





# HEDEF BELİRLEMEK

NEREYE GİDECEĞİNİ BİLMİYORSAN  
HANGİ YOLDAN GİTTİĞİNİN BİR ÖNEMİ YOK.



# SABIR – SEBAT -İRÂDE

SABIR EN ZOR DİSİPLİNDİR, AMA KİM Kİ SABREDER, EN BÜYÜK ZAFER ONUNDUR.

MAZERET DEĞİL  
MARİFET ÜRET

Şimdi mazeretleri bırakma  
ve marifet üretme zamanı

Elimizde bir çok kazanım  
var

Krizi fırsata çevirme vakti

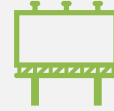
# ÇALIŞ DEMESİ KOLAY!



«ÇALIŞ» «ÇALIŞ» «ÇALIŞ»



Herkes size bunu fısıldıyor



Peki ne yapmak gerek?



Nereden başlamak, nasıl gitmek gerek?

# NASIL DERS ÇALIŞMALIYIM?



KONUYU TAM  
ANLAMADAN SORU  
ÇÖZMEYE GEÇME



KONU SIRASINA ÖNEM  
VER (ÖZELLİKLE SAYISAL  
DERSLERDE)



EZBERLEME, TEMEL  
KAVRAMLARI ÖĞREN.

# DERS ÇALIŞMA ORTAMI



Aydınlık bir yer



Masa ve benzeri yerler (Yatakta güzel kitap okunur)



İsteğe göre sakin bir müzik



Ve sadece çalışacağın şey



# ÖRNEK POMODORO

## POMODORO TEKNİĞİ <sup>örnek</sup> uygulama

✓ Matematik (Üslü İfadeler) - Soru Çözümü

✓ Fen Bilimleri (Işık ve Ses) - Konu Tekrarı

✓ Fen Bilimleri (Işık ve Ses) - Konu Tekrarı

✓ Türkçe (Paragraf) - Soru Çözümü

Her işlemten sonra ✓ yapıp 5 Dk mola veriyoruz.

4 tekrar sonrası 1 POMODORO yapmış olacaksınız.

POMODORO sonrası 30 Dk mola sonra tekrar başlayabilirsiniz.



BASAĞSEHİR  
**M. EMİN SARAC**  
İMAM HATİP ORTAOKULU  
REHBERLİK SERVİSİ



mesihorehberlik

- ✓ Günde 3 öğün
- ✓ Konu tekrarları ve soru çözümleri

1. POMODORO  
Konu  
tekrarları  
ve ders  
çalışma

2. POMODORO  
Soru  
çözümü

3. POMODORO  
Soru  
çözümü ve  
eksik  
giderilmesi

# NASIL DERS ÇALIŞMALIYIM?

- Kendi seviyene uygun kaynakları tercih et
- Sürekli sevdiğin ders ya da konuyu çalışma
- Zor olduğunu düşündüğün konu ya da dersleri küçük parçalara ayır







## NASIL DERS ÇALIŞMALIYIM?

- Zaman tut ve uygula
- Sınavlar belli zamanda cevap vermeni ister.



# MEKAN DEĐIŐİMİ

- Sürekli evdesin
- En azından ev içinde zaman zaman farklı yerlerde ders çalıŐmayı dene



# TEKNOLOJİ KULLANIMI

- Kullanma değil **BİLİNÇLİ KULLAN**
- Ders çalışma anlarında yakın temastan KAÇIN 😊

• **KIR ZİNCİRLERİNİ**

# LGS HAZIRLIK

Her hafta 1-2 deneme  
göndermeye çalışacağız



1. dönem konuları



Bol bol tekrar ve soru çöz



Deneme

VE  
BUNLARI  
YAPARKEN  
KEYİF AL 😊



# KİTAP OKUMA

- Artık bol bol vakit var
- Sırada bekleyenler gelsin
- HAFTADA 1 KİTAP belki daha fazlası



# GENEL ÖZET



Zamanı değerlendir.



Krizi fırsata çevirme vakti



Günlük planını iyi yap ve uygulamaya geç



Ders çalışma ortamını düzenle



Ders ve konu seçimi yapmadan ilerlemeye çalış



Konu konu ilerle

# GENEL ÖZET



Haftada 2 deneme  
çözmeye çalış



Teknoloji  
kullanımına dikkat  
et



Hedeflerini gözden  
geçir ya da belirle



Kitap oku



Keyif al



VE İSTEDİĞİN  
ZAMAN DESTEK AL



# KAYNAKÇA

- [Beyhan, B. https://www.youtube.com/watch?v=NbTnx\\_VDN1w](https://www.youtube.com/watch?v=NbTnx_VDN1w)
- Burns, D. (2005). *İyi Hissetmek*. İstanbul. Psikonet.
- <https://www.destegeitimi.com/plan-yaparken-nelere-dikkat-etmemiz-gerekir/>
- [https://www.kunduz.com/tr\\_tr/blog/category/rehberlik/](https://www.kunduz.com/tr_tr/blog/category/rehberlik/)
- <https://www.suffagah.com/7-adimda-zaman-yonetimi>
- İzgören, A.Ş. Hayat Amacı ve Hedef Belirlemek Konferansı.
- Öztabak, M. (2018). *Başarı-Yorum*. İstanbul. Hayat Boyu Kariyer.

# TEŐEKKÜRLER