

# Zaman Yönetimi Nedir?

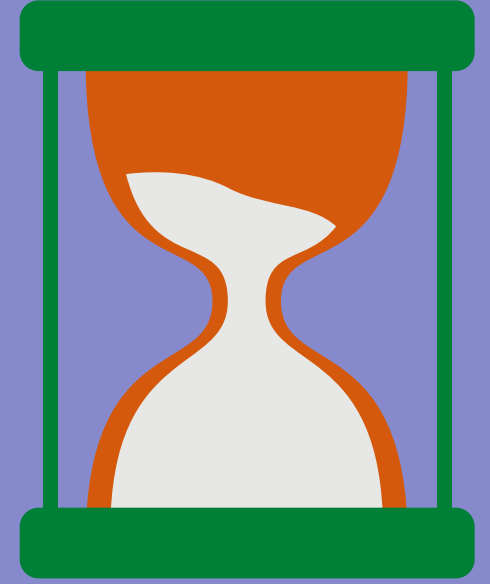
Zaman para gibidir. Her saniyeyi kuruş gibi düşünebilirsiniz. Paranızı nereye ve nasıl

harcayacağınızı planladığınız gibi zamanınızın her saniyesini nasıl kullanacağınızı planlamanız gerekir. Bu planlama size zamanı yönetme imkanı verir.



## Zamanımı Nasıl Yönetirim?

- Yapacağınız işleri listeleyin.
- İşleri önce ve sonra yapılacaklar diye düzenleyin.
- Zor olanları önce kolay olanları sonra yapacak şekilde planlayın.
- Listelediğiniz her iş için gereken zamanı belirleyin.
- İşleri nerede, ne zaman, nasıl yapacağınızı planlayın.



# ZAMAN YÖNETİMİ

Yenişehir Ortaokulu  
Psikolojik Danışma ve Rehberlik Servisi

## Planı Nasıl Uygulamalıyım?

- Yaptığınız listedeki sıraya göre işlerinizi yapmaya başlayın.
- Tamamladığınız işlerin üzerini çizin.
- Her iş bitiminde geriye kalan işlerinizi aksatmayacak şekilde kendinize ödülleri belirleyin. [Sevdiğiniz bir yiyecek veya içecek, 5-10 dakikalık bir mola, kocaman bir "Aferin sana, başardın." demek gibi]

**Bitmeyen işleriniz varsa mutlaka ertesi gün yapmak için not alın.**

## Plan Yapmak Bana Ne Kazandırır?

- Önemli işler için daha fazla zamanım olur.
- İşlerimi zamanında yetiştiririm.
- Kendime daha fazla zaman ayırabilirim.
- Daha fazla işi daha kısa sürede yaparım.
- Zamanımı en verimli şekilde değerlendiririm.



## İnsan Zamanını Nelere Harcıyormuş Merak Ediyor Musun?

Ortalama bir insanın ömrü 75 yıl

- İnsan hayatının 1 yılını işten ve okuldan kaytararak,
- 26 yılını uykuda,
- 7 yılını uykuya dalmaya çalışarak,
- Yaklaşık 1 yılını bekleme halinde,
- 19 yılını bir işte çalışarak,
- 6 yıl bir şeyler yiyerek ve içerek,
- 6 yıl yollarda seyahat ederek,
- 11 yılı televizyonun karşısında,
- Ortalama bir genç hayatının 5 yılını internette geçiriyor.