



**EN DEĞERLİ
HAZİMEMİZ :**

ZAMAN

‘Kötü haber řu ki,
zaman uçup gidiyor.
İyi haber de řu; pilot
sizsiniz.’

Michael Altshuler



ZAMAN YÖNETİMİ İLKELERİ ŞUNLARDIR:

- KİŞİ BİTİRMESİ GEREKEN İŞLERİ BELİRLEMELİDİR.
- HEDEFLER NET BİR ŞEKİLDE TANIMLANMALIDIR.
- İŞLER ACILİYET VE ÖNEM DURUMUNA GÖRE SINIFLANDIRILMALIDIR.
- YAPILMASI GEREKEN İŞLER SINIFLANDIRILDIKTAN SONRA İŞ PLANI ÇIKARILMALIDIR.
- ÇALIŞMA VE MOLA SÜRELERİ BELİRLENMELİDİR.
- ÇALIŞIRKEN DİKKAT DAĞITICI FAKTÖRLERDEN UZAK DURULMALIDIR.
- MOLA SÜRELERİ DİNLENMEYE AYRILMALI, ZİHİN BAŞKA İŞLERLE MEŞGUL EDİLMEMELİDİR.

NELERİ YAPMAN GEREKİYOR ?



Yapılacak işlerini listele.



Acil ve Önemli olanı hemen yap.



Acil ama önemli olmayan işleri başkası yapabilirse başkasına devret, kendin yapman gerekiyorsa kendin daha sonra hallet.



Acil değil ama önemli olan işlerini ne zaman yapacağına karar ver ve o zaman gelince bu işlerini hallet.



Acil olmayıp önemli de olmayan işlerini ya sil ya da boş vakitlerini ver.

EISENHOWER MATRİSİ

ACİL

ACİL DEĞİL

ÖNEMLİ



YAP

Şimdi Yap



KARAR VER

Başka Zamana Ayarla

ÖNEMLİ DEĞİL



YÖNLENDİR

Başka Kim Yapabilir?



SİL

Ortadan Kaldır

NE KADAR ZAMANIN VAR ?

■ **UYKU 7 - 8 SAAT** ■ **OKUL DERSLERİ 8 - 9 SAAT**

■ **VERİMLİ DERS ÇALIŞMA 3 - 4 SAAT**

■ **BOŞ ZAMAN AKTİVİTELERİ**



1-) Kaç saat uyuyorsun ve kaçta uyuyup kaçta uyanıyorsun ?

2-) Okuldan eve kaçta dönüyorsun ?

3-) Çalışmaya başlayabildiği saat hangisi ve kaç saatini ders çalışmaya ayırabiliyorsun ?

4-) Boş zaman aktivitelerini ne zaman yapıyorsun ?

5-) Zaman tuzaklarının farkında mısın ?

Bu sorulara vereceğin cevaplarla zamanını doğru işe tayin edebilirsin.

Zamanını tayin ederken beynin çalışma prensibini göz önünde bulundurmalısın.

BEYNİN EN AKTİF OLDUĞU ZAMANLAR

23.00

Beyin Uyumak İster.

23.00 - 04.00 arası uykuda olmak gerekiyor. Bu saatlerde Beyin vücudu tamir ediyor.

23.00

Melatonin (Uyku) hormonunun en fazla salındığı vakittir. Mavi ışıktan uzak durmalıyız ki derin ve kaliteli uyku uyuyabilelim.

19.30 - 22.30

Dikkat ve konsantrasyon nispeten düşüktür. O yüzden soru çözümleri bu saatte yapılmalıdır.

19.00

Yeme-İçme kesilmelidir. Metabolizma yavaşlamaya başlar.

18.30

Beynin açık olduğu saatlerdir. Gün tekrarları bu saatte yapılmalıdır.



Çay ve Kahve tüketimi 17.00' dan sonra yapılmamalıdır. Çünkü gece uykusunu etkiler.

17.00

Kas gücünün en yüksek olduğu saatlerdir. Bu saatlerde spor yapmak önemlidir.

14.30 - 17.00

Öğrenme ve dikkatin yüksek olduğu saatlerdir.

12.00 - 13.30

Kan şekeri düştüğü için verimsiz saatlerdir.

02.00

En Derin Gece Uykusu

06.45

Kan Basıncı Yükselmeye Başlar. Artık Uyanabiliriz.

07.30

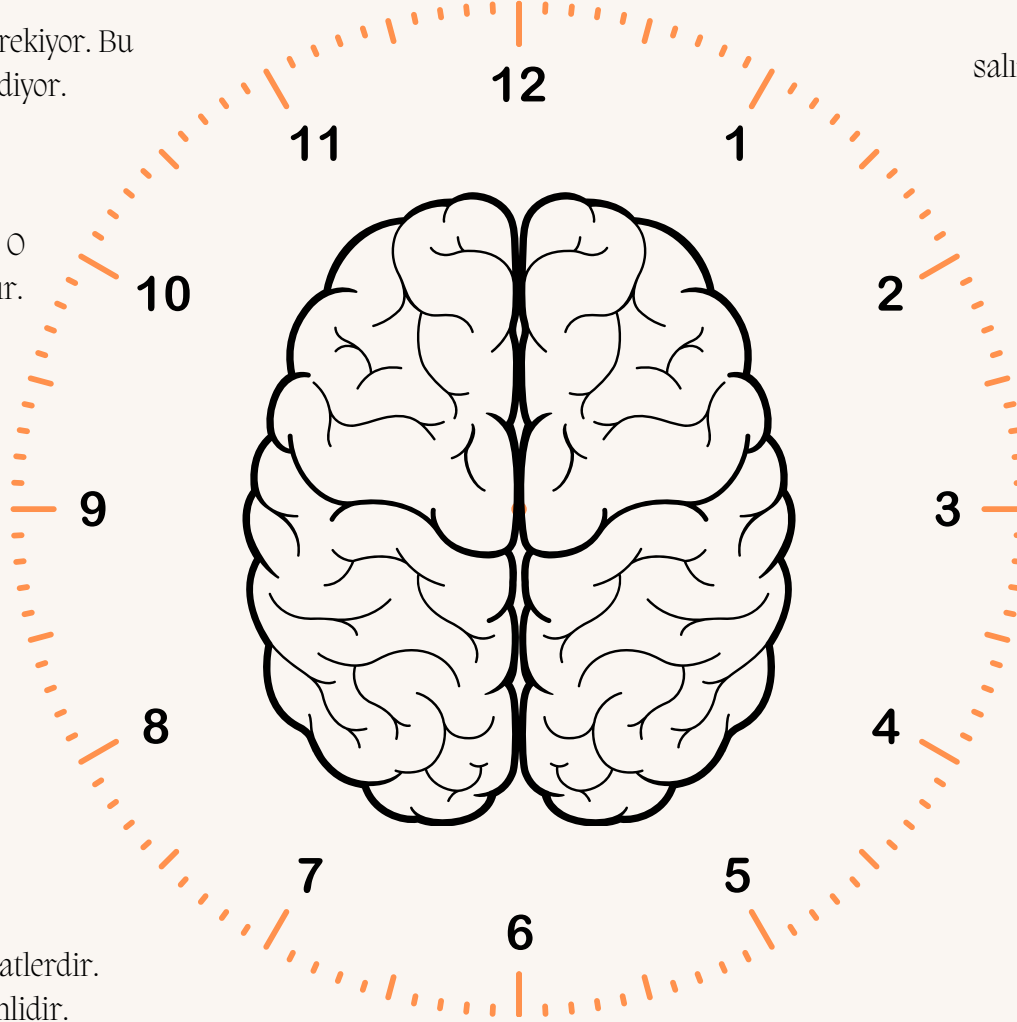
Melatonin Salınımı sona erer. O yüzden bu saatte sonraki uyku kalitesizdir.

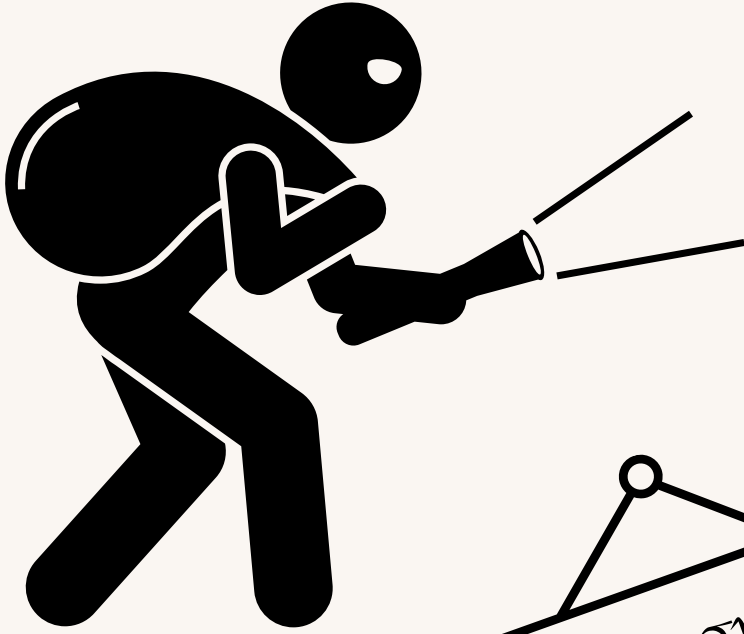
07.30 - 11.30

Öğrenme ve dikkatin en yüksek olduğu saatlerdir.



Özellikle öğrenmede zorluk yaşanan dersler ve konular bu saatlerde çalışılmalıdır.





ZAMAN HIRSIZLARINA DİKKAT ET !!

Instagram

TikTok

YouTube

Vakti dolduran
konuşmalar

Kararsızlık

Plansızlık

.....

Zaman Hırsızlarının farkına var ve hemen onları ortadan kaldırmak için adım at. Unutma en kıymetli hazinen zamandır ve onun sahibi sensin. Hazineni korumak senin elinde.

“Beni ilgilendirmeyecek bir şeyle ilgilenecek kadar vaktim yok.” Albert Camus



ÖĞRENME STİLİNİ BİLMEYEN ZAMANI YÖNETEMEZSİN

ÖĞRENME STİLLERİ

Bir öğrencinin yeni ve zor bir bilgiyi öğrenmeye hazırlanırken, öğrenirken ve hatırlarken farklı ve kendine özgü yollar kullanmasıdır.

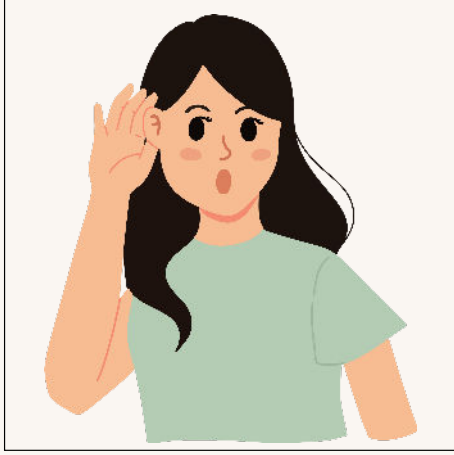
Ne öğrendiğinden ziyade nasıl öğrendiğini bilmesidir.

Yürürken, oynarken, konuşurken, yazarken, otururken, yatarken yaşamın her anı ve boyutunda bireyin davranışlarını etkiler.

Peki öğrenme stilini bilmek
neden önemlidir ?

- Öğrenme stilinizi bilmek, sizin öğrenme ortamlarından daha etkili yararlanmanıza yardımcı olur.
- Kişiyeye uygun metotlarla daha hızlı, pratik, kendine uygun çalışma alışkanlıkları kazanmanızı sağlar.
- Öğrenmeye karşı olumlu tutum geliştirmenizi ve kendinizi tanımanızı sağlar.
- Öğrenmeyi öğrenmenize yardımcı olur.





ÖĞRENME STİLLERİNE UYGUN DERS ÇALIŞMA ORTAMLARI NASIL DÜZENLENEBİLİR ?

İşitsel öğrenme stiline sahip bireyler;

1. Çalışma ortamını gürültüden uzak seçmelidir.
2. Arkadaş grupları ile çalışmaya öncelik vermeli, soru sorarak, temsili seminer/münazara tarzı etkinliklere yer vermelidir.
3. Not tutarken bir yandan yüksek sesle yazdıklarını tekrar etmelidir.
4. Bilgileri organize etmesi için onları şarkıya, şiire dönüştürmeli veya kendine göre ilginç farklı melodilerle bileştirmelidir.
5. Sesti çalışma zamanları belirlemeli, bu çalışmalarını kayıt cihazıyla kaydedip tekrar tekrar dinlemeyi denemelidir.
6. Kronolojik olayları, organize bilgileri hikayeleştirmeli bunu kendi kendine anlatmalıdır.
7. Problem çözerken işlem basamaklarını kendi kendine anlatmalı, zihninden geçen işlemleri sesli bir şekilde ifade etmelidir.
8. Ders çalışma esnasında arka planda hafif tonda müzik, enstrümantal şarkılar kullanmayı denemelidir.

- ☞ İşitsel öğrenme stiline sahip bireyler bilgiyi işiterek almaya yatkındırlar.
- ☞ İşittiklerini kolayca hatırlarlar. Sözlü uyarıları takip etmede zorlanmazlar.
- ☞ Ders çalışırken, not alırken, yazı yazarken kendi kendilerine konuşurlar.
- ☞ Müzik hatırlamalarını kolaylaştırdığından çalışma esnasında müzik, ritim, melodi gibi sesli materyallerden faydalanırlar.
- ☞ Sohbet etmeyi ve birileri ile çalışmayı severler.
- ☞ Daha çok konuşarak ve tartışarak öğrenirler.
- ☞ Bilgi alırken dinlemeyi, okumaya tercih ederler.
- ☞ Olay ve kavramları birinin anlatması ile daha iyi anlarlar.
- ☞ Grup ve ikili çalışmalarla konuşma ve dinleme olanakları olduğu için iyi öğrenirler.

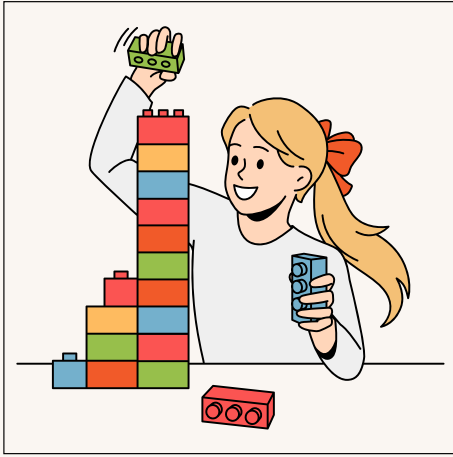


- Görsel öğrenme stiline sahip bireyler bilgiyi görerek/okuyarak almaya yatkındırlar.
- Düz anlatım/sunum yöntemiyle öğrenmede zorlanırlar, sadece sözlü olan uyarıları takip etmekte zorlanırlar.
- Ayrıntıları ve renkleri rahatça hatırlarlar.
- Gürültüden çok fazla etkilenmezler.
- Dağınık ortamlarda huzursuzluk yaşayabilirler.
- Duyduklarını uzun süre belleklerinde tutamazlar.
- Tam öğrenmenin gerçekleşmesi için görsel materyallere ihtiyaç duyarlar.
- Özel yaşamlarında genellikle düzenli ve titiz olurlar. Karışıklık ve dağınıklıktan rahatsız olurlar.
- Dağınık bir masada çalışamazlar; önce masayı kendilerine göre düzenlerler, daha sonra çalışmaya başlarlar.
- Yazmayı sevmeseler bile defterleri düzenli ve itinalı kullanırlar.

ÖĞRENME STİLLERİNE UYGUN DERS ÇALIŞMA ORTAMLARI NASIL DÜZENLENEBİLİR ?

Görsel öğrenme stiline sahip bireyler;

1. Çalışma ortamını dağınıklıktan arındırmalıdır.
2. Konuları not alarak, liste yaparak çalışmalıdır.
3. Kitaplar, videolar, üç boyutlu grafikler, haritalardan yararlanmalıdır.
4. Not tutarken renkli kalemli kullanmalı, vurgulanması gereken yerlerin altına fosforlu kalemle çizmelidir.
5. Kalabalık ortamlarda değil sakin ortamlarda çalışmalıdır.
6. Önemli konular için küçük kartlar hazırlamalı, kartları yazılı bilgiden ziyade semboller ve görsellerle donatmalıdır.
7. Organize bilgileri, kronolojik bilgileri kolayca zihnine aktarmak için kavram haritaları kullanmalıdır.
8. Ders çalışma etkinliklerini kendileri planlamalı ve program yapmalıdır.
9. Bilgileri hatırlatması için kendi oluşturduğu semboller ve şekilleri kitaplarının defterlerinin boşluk yerlerine çizmelidir.
10. Problem çözme esnasında her işlem basamağını ayırmalı, görselleştirmelidir.



ÖĞRENME STILLERİNE UYGUN DERS ÇALIŞMA ORTAMLARI NASIL DÜZENLENEBİLİR ?

Dokunsal/kinestetik öğrenme stiline sahip bireyler;

1. Çalışma ortamlarını kendi seçmelidir.
2. Sınıfta derse ilgisini yitirmemek için ön sıralarda oturmalıdır.
3. Çalışırken aynı zamanda ellerini kullanabileceği ortamlar olmalıdır.
4. Yapararak yaşayarak kolay öğrendiği için laboratuvar ortamlarını kullanmalı, kendince deneyler yapmalıdır.
5. Kitap okurken aynı zamanda yürüyüş yaparak veya beden dilini kullanarak okuduklarını öğrenmeyi kolaylaştırmalıdır.
6. Kronolojik olayları öğrenmede olayların geçtiği yerleri (müze, öğren yeri, tarihi yerler) ziyaret etmelidir.
7. Problem çözerken işlem basamaklarını kuma, tuza veya benzer şeylere yazmayı denemelidir.
8. Model üretebileceği, söküp takabileceği, ayırıp birleştirebileceği parçaları, legoları öğrenme ortamına dahil etmelidir, böylece deneysel yollarla ve yapararak yaşayarak öğrenme sağlanmış olacaktır.

- ✎ Dokunsal/kinestetik öğrenme stiline sahip bireyler bilgiyi dokunarak almaya yatkındırlar.
- ✎ Yaşamlarında olduğu gibi öğrenmede de dokunma ve hareket önemlidir.
- ✎ Sportif faaliyetlerden hoşlanırlar (koşmak, yüzmek, dans etmek vb.).
- ✎ Sınıfta yerlerinde duramazlar, sürekli hareket halindedirler.
- ✎ Uzun müddet oturmaya zorlanırlarsa derste ne olup bittiğini de anlamaz hale gelebilirler.
- ✎ Gördüklerini ve duyduklarını hatırlamakta zorlanırlar.
- ✎ Laboratuvar ortamı gibi fiziksel katılım gerektiren işlerde başarılıdırlar.
- ✎ Dokunarak anlam çıkarmaya ve bilgi edinmeye çalışırlar.
- ✎ Okumakta zorlanabilir, yazarken yazım hatası yapabilirler.
- ✎ Yaşamları ve ders çalışma ortamları dağınıktır.
- ✎ Dağınıklık ve karmaşadan rahatsız olmazlar.
- ✎ İnsanlara, eşyalara dokunmaya yatkındırlar, dokunarak iletişim kurmaktan yana olurlar.