

# ZAMAN YÖNETİMİ

**Amaçlara ve hedeflere ulaşmada önemli bir kaynak olan zamanı verimli kullanma çabası ve nelerin yapılabileceğinin planlanmasıdır.**

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

**Edison**

# ZAMAN YÖNETİMİ ÖNERİLERİ

→ 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 edin.

→ Hedefleri belirleyip önceliklendirin. Kısa vadeli ve uzun vadeli hedefleriniz olsun.

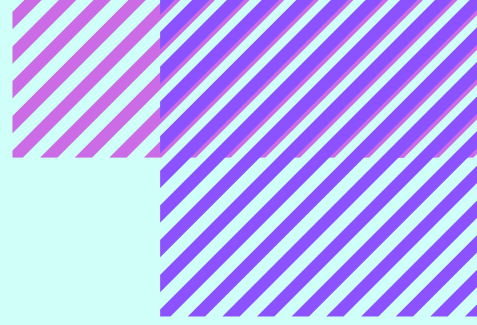
→ Ertelemeciliği bırakın. Bunu yaparken hayallerinizi de ertelediğinizi unutmayın.

→ Boşvericiliğin üstesinden gelin. Zamanı boşa harcamayan bir insan olabilmek için sorumluluk üstlenen birisi olmak gerekir.

Zamanı boşa geçirmek,  
yaşamı boşa geçirmektir.

# ZAMANDAN TASARRUF EDİCİ YÖNTEMLER

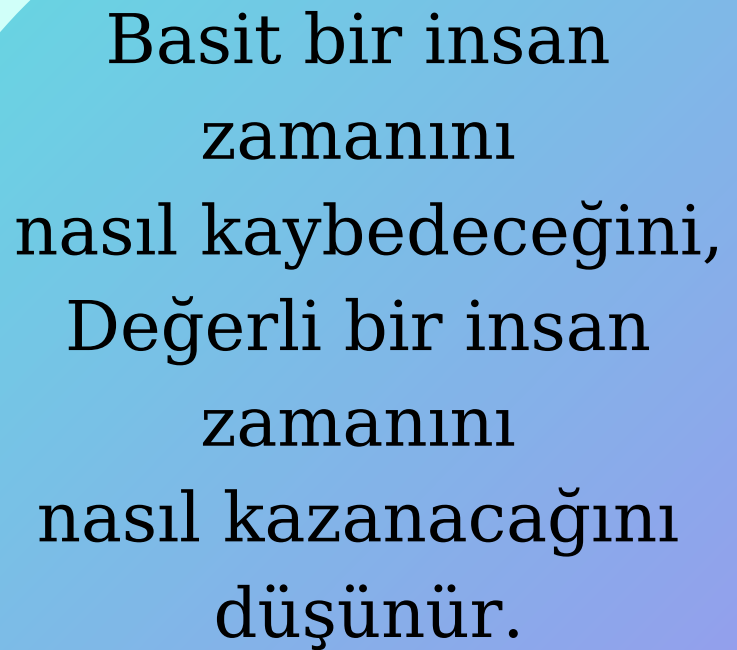
- Erken kalkın. Uyanır uyanmaz yataktan kalkma isteği yaratmak için her gün kendinize eğlence ve keyif verecek bir düşünce geliştirin.
- Günlük giyeceklerinizi ve çantanızı akşamdan hazırlayın.
- Kararlı olun, seri hareket edin.
- Hedefe ulaşmada kestirme ve alternatif yolları bulun, deneyin.
- Not alma alışkanlığı edinin.
- Çalışma esnasında dikkatinizi dağıtacak olanları kaldırın.
- Zihinsel planlama yapın.
- Hızlı ve etkili okumayı öğrenin.
- Zihinsel gücünüzün verimliliğini artıracak her unsura (kitap, kurs vs.) yatırım yapın.
- Planlamalarınızı zorunlu olmadıkça bozmalarına izin vermeyin.



Zamanı tutum ve  
davranışlarımızla yönetebiliriz.

Zaman yönetimi, aslında  
kendini yönetmek demektir.

**Kuzey Yıldızı Ortaokulu**  
**Rehberlik ve Psikolojik Danışma ve Servisi**



Basit bir insan  
zamanını  
nasıl kaybedeceğini,  
Değerli bir insan  
zamanını  
nasıl kazanacağını  
düşünür.

