

# ZAMAN YÖNETİMİ



## ZAMAN KAVRAMI

“Mücevherler zamanla alınabilir; ama zamanlar mücevherle alınamaz.”

Mevlana

## ZAMAN TÜRLERİ

**GERÇEK (OBJEKTİF) ZAMAN :** ÖLÇÜLEBİLEN, GÖZLENEBİLEN, İZLENEBİLEN, TÜM İNSANLAR İÇİN SABİT VE AYNI OLAN GÜN, SAAT, DAKİKA GİBİ TERİMLERİN İFADE EDİLDİĞİ ZAMAN TÜRÜDÜR.

**PSİKOLOJİK (SUBJEKTİF) ZAMAN :** PSİKOLOJİK ZAMAN KAVRAMI, BİREYİN BİR OLAYDA GEÇEN SÜREYİ O ANDA HİSSETTİĞİ OLUMLU VE OLUMSUZ DUYGULARINA GÖRE YORUMLAMASIDIR. “KİŞİ MUTLU, NEŞELİ İKEN PSİKOLOJİK ZAMAN ALGISI GERÇEK ZAMANDAN DAHA KISA; ÜZÜNTÜLÜ, MUTSUZKEN İSE PSİKOLOJİK ZAMAN, GERÇEK ZAMANDAN DAHA UZUN OLACAKTIR.”

**BİYOLOJİK ZAMAN :** HER CANLININ VÜCUDUNDA BULUNAN METABOLİK SAATTİR. ÖRNEĞİN, HER İNSAN KENDİNE ÖZGÜ SAATLERDE UYUR, UYANIR, ACIKIR.

## ZAMAN YÖNETİMİ

### İSCEHİSAR

**ZAMAN YÖNETİMİNİN AMACI,  
BİREYLERİN VE ÖĞRENCİLERİN  
ZAMANLARINI ETKİLİ VE VERİMLİ BİR  
ŞEKİLDE KULLANMALARINI  
SAĞLAMAKTIR.**

# ZAMAN YÖNETİMİ



“Mücevherler zamanla alınabilir; ama zamanlar mücevherle alınamaz.”

Mevlana

## ZAMAN YÖNETİM SÜRECİNİ ENGELLEYEN FAKTÖRLER

**ZAMAN TUZAKLARI:** “SOSYAL İLİŞKİLER KİŞİSEL VE KÜLTÜREL ÖZELLİKLERDEN KAYNAKLANAN VE ZAMAN KAYIPLARINA YOL AÇAN VEYA ZAMANI KÖTÜ KULLANMAMIZA SEBEP OLAN FAKTÖRLERE ZAMAN TUZAKLARI DENİR.”

**KİŞİDEN KAYNAKLI ZAMAN TUZAKLARI;** ZAMAN YÖNETİMİ SÜRECİNDE, BİREYİN DİĞER BİREYLERDEN VE ÇEVRE FAKTÖRÜNDEN BAĞIMSIZ ENGELLERİDİR. BU TUZAKLAR KİŞİNİN KENDİ İNANÇ, TUTUM VE DAVRANIŞLARI İLE ORTAYA ÇIKMAKTADIR.

**DIŞ ETKENDEN KAYNAKLI ZAMAN TUZAKLARI;** ZAMAN YÖNETİMİ SÜRECİNDE, BİREYİN KENDİSİNİN SEBEP OLMADIĞI DİĞER BİREYLERE VE ÇEVRE FAKTÖRLERİNE BAĞLI ENGELLERDİR.

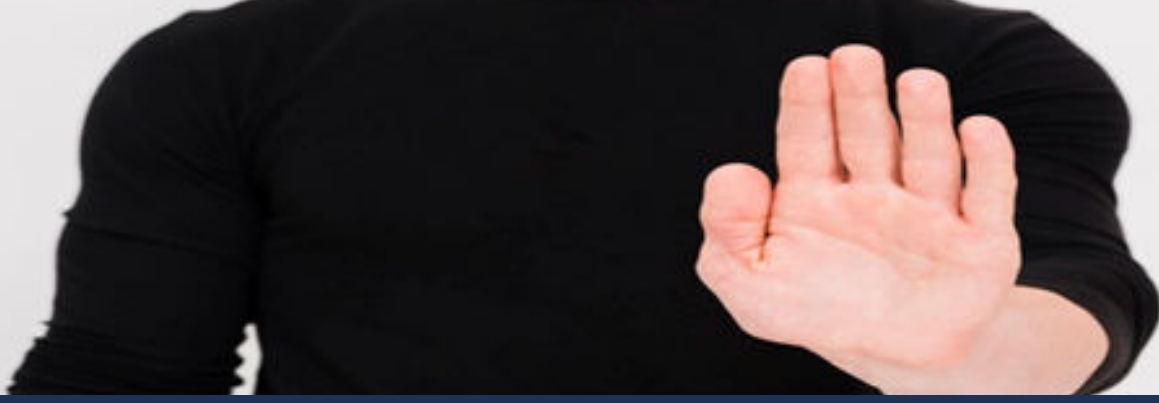
## ZAMANI ETKİN KULLANMA TEKNİKLERİ

### Planlama Yapmak

**ZAMAN TUZAKLARINA ÇÖZÜM BULMAK İÇİN BU TEKNİKTE, HER GÜN BİR SONRAKİ GÜN İÇİN YAPILACAK OLAN İŞLERLE İLGİLİ BİR YOL HARİTASI VEYA KONTROL EDİLMESİ GEREKENLER LİSTESİ HAZIRLANMASI GEREKMEKTEDİR.**

# ZAMAN YÖNETİMİ

ZAMANI ETKİN KULLANMA TEKNİKLERİ



## HAYIR DİYEBİLMEK

HAYIR DİYEBİLMEK,  
SOSYAL BİR BECERİDİR.  
ETKİLİ ZAMAN  
YÖNETİMİ İÇİN SAHİP  
OLUNMASI GEREKEN

STRESİ KONTROL ALTINA ALMAK

STRES, GENEL İTİBARI İLE İNSAN  
BÜNYESİNDE HUZURSUZLUK  
MEYDAN GETİREN VE VÜCUDUN  
NORMAL, SAĞLIKLI ÇALIŞMASINI  
OLUMSUZ ETKİLEYEN PSİKOLOJİK  
BİR SORUNDUR. ZAMAN YÖNETİMİNİ  
KALİTELİ YÖNETEMEYEN BİREYLER  
STRES DUYGUSUNU YOĞUN  
YAŞAMAKTADIR.

# ZAMAN YÖNETİMİ

## ZAMANI ETKİN KULLANMA TEKNİKLERİ



### ETKİLİ NOT TUTMAK

NOT TUTMAK  
ÖĞRENME OLAYININ  
ÖN ŞARTLARINI YERİNE  
GETİRMeye İMKÂN  
VERİR.

**ERTELEMekten Kaçınmak**

**OKULUMUZ ÖĞRETMEN VE ÖĞRENCİLERİ TARAFINDAN  
GERÇEKLEŞTİRİLEN BAZI FAALİYETLER**

**Okulumuz öğretmen ve öğrencileri tarafından hazırlanan  
18 Mart Çanakkale Zaferi ve Şehitleri Anma Programı.**



**OKULUMUZ ÖĞRENCİ VE ÖĞRETMENLERİ TARAFINDAN YAPILAN YARDIMLARLA  
OLUŞTURULAN RAMAZAN KOLİLERİ DEPREM BÖLGESİNDEN İLÇEMİZE GELMİŞ OLAN  
DEPREMZEDELERE VE İHTİYAÇ SAHIPLERİNE ULAŞTIRILMIŞTIR.**

