

VERİMLİ DERS ÇALIŞMA NEDİR ?

Belirli bir amaç doğrultusunda yapılan, zamanın planlı bir şekilde kullanılıp ders dışı etkinliklerin göz ardı edilmediği çalışma biçimine verimli ders çalışma denir. Programlı bir şekilde ders çalışarak hem derslerinize hem de diğer sosyal etkinliklerinize zaman ayıracağınız için hayattan daha çok zevk alırsınız.

ZAMAN YÖNETİMİ NEDİR?

Yaşamın her alanında başarılı olmak için zamanın değerini bilmek ve onu verimli bir şekilde kullanmak gerekir. Zaman yönetimi kişinin zamanını belirli etkinlikler arasında nasıl paylaşacağını organize etme ve planlama sürecidir. Zamanı doğru kullanamamak yapılan aktiviteye zarar verir ve strese yol açar.

**Verimli çalışma için
zaman yönetimi
oldukça önemlidir.**



SORGUN REHBERLİK VE
ARAŞTIRMA MERKEZİ

ZAMAN YÖNETİMİ

**Her başarılı
insanın bir
planı, her
başarısız
insanın bir
mazereti
vardır.**



1 Hedef Belirleme:

Öncelikle, yapılacak işlerin ne olduğunu belirlemelisiniz. Bu, hedeflerinizi belirlemek ve önceliklerinizi sıralamak anlamına gelir.

2 Planlama:

Yapılacak işleri planlamalısınız. Bu, işleri ne zaman yapacağınızı ve ne kadar süre harcayacağınızı belirlemenizi sağlar. Planlama, yapılacak işlerin miktarına ve önceliğine bağlı olarak değişebilir.

3 Takvim Oluşturma:

Planladığınız işleri takvime kaydederek takip edebilirsiniz. Takvimde belirli bir zaman dilimi ayırarak yapılacak işleri sırayla işaretleyerek yapabilirsiniz.

4 Önceliklendirme:

Öncelikli işlerin öncelikle tamamlanması gerekir. Önceliklendirme, acil olan işlerin hemen yapılması anlamına gelir.

5 Odaklanma:

Yapılacak işe odaklanmak oldukça önemlidir. İşlerin hızlı bir şekilde tamamlanması için dikkatinizi işe vermelisiniz. Bu, işlerin daha hızlı tamamlanmasını sağlayabilir.

6 Aralıklı Çalışma:

Uzun süreler boyunca çalışmak yerine, aralıklı çalışma daha verimli olabilir. Kısa molalar vermek, yorulmadan ve stresli hissetmeden daha uzun süreli çalışmaya olanak tanır.

7 Takip Etme

Son olarak, takip etme önemlidir. Yaptığınız işleri kontrol etmek, önceliklerinizi gözden geçirmek ve gerektiğinde planları yeniden düzenlemek anlamına gelir.

