

Şiran Şehit Hakan Aydoğın Anadolu İmam Hatip Lisesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Servisi

ZAMANIMI NE KADAR İYİ KULLANIYORUM? (Çalışma Kağıdı)

Aşağıdaki soruları okuyarak “evet” cevabını verdiklerinizin yanına işaret koyunuz.

	Evet	Hayır
Bir haftada ders çalışmak için ne kadar süreye ihtiyacınız olacağını hafta başında planlar mısınız?		
Ödevlerinizi istenen tarihlerde teslim eder misiniz?		
Uzun dönem projeleri üzerinde çalışmaya dönemin başlarında başlar mısınız?		
Günlük “yapılacaklar listesi” hazırlar mısınız?		
Ders çalışacağınız ve sosyal faaliyetlere katılacağınız zamanları önceden planlar mısınız?		
Her ders çalışma seansınız için belirgin amaçlar koyar mısınız?		
Ders çalışmaya sizin için en zor olan kısmından başlar mısınız?		
Ders çalıştığınız saatler gün içindeki en üretken saatleriniz midir?		
Kendinizi tam zamanlı işi olan bir profesyonel gibi tam zamanlı öğrenci olarak görüyor musunuz?		
Hazırladığınız ders çalışma planına uyamadığınızda sizi engelleyen şeylerin neler olduğu üzerinde düşünür müsünüz?		

Eğer 10 (Bu testten alınabilecek en yüksek puan) “Evet” cevabınız varsa zamanınızı iyi kullandığınızı düşünebilirsiniz. Puanınızın 10’ dan aşağı doğru inmesi zamanı etkili kullanma becerilerinizi geliştirmeniz gerektiği anlamına gelir.

İlk adımlarınız şunlar olabilir:

- Önceliklerinizi ortaya koyun.
- En öncelikli amaçlarınıza ulaşmak için o hafta neler yapılması gerektiğini listeleyin ve her aktiviteyi derecelendirin.
- Zamanınızı nasıl geçirdiğinizi gözlemleyin.
- Haftanın sabit aktiviteleri için ana bir program yapın.
- Hafta yapmanız gereken şeylerin işleyen bir listesini tutun.
- Her gün için “yapılması gerekenler” listesi oluşturun.
- Günlük yapılması gerekenler listesini takip edin. Kendinizi ödüllendirin.

Not: Virginia Tech University, Cook Counseling Center internet sayfasından Türkçeye çevrilmiştir.

Kaynakça: https://pdr.baskent.edu.tr/kw/menu_icerik.php?birim=134&menu_id=12