



## ZAMAN YÖNETİMİ VE OTOKONTROL

**Gelişim Alanı:** Sosyal –Duygusal

**Kazanım:** Otokontrolün zaman yönetimi ile ilişkisini anlar.

**Sınıf Düzeyi:** Lise

**Etkinliğin Amacı** Kişisel Sınırlarını fark eder.

Hayır diyebilmenin önemini anlar.

Kişisel sınırlarını korumanın önemini anlar.

**Süre:** 1 Ders saati

**Araç—Gereçler:**

Zaman Yönetimi ve Otokontrol Bilgi Notu

**Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık:**

Her çalışma yaprağından her öğrenci için 1 tane çıktı alınır.

Zaman Yönetimi ve Otokontrol Bilgi Notunu Okuyunuz

# 1

1. Zaman yönetimi ve otokontrol ile ilgili öğrencilere bilgi notundan açıklama yapılır.
2. Bilgilendirme sonrası öğrencilere aşağıdaki sorular sorulur ve gönüllü öğrencilerin paylaşımında bulunmalarına izin verilir.
  - “İnsanların çoğu zamanın yetmediğini dile getirir. Sizin de böyle düşündüğünüz anlar oldu mu?”
  - “Bir gününüzü düşünün, gün içinde zamanınızı yönetebildiğinizi düşünüyor musunuz?”

### 3. Öğrencileri Küçük Gruba Ayırın

## SINIR KOYMA KİŞİSEL KALEM

2

4. Her gruptan bir sözcü, bir yazman ve öğretmenler ile görüşme yapacak iki öğrenci seçilir.
5. Her grup konu ile ilgili görüşme yapacağı bir öğretmen seçer.
6. Her gruba bir tane konu ile ilgili soruların olduğu çalışma kâğıdı dağıtılır.
7. Çalışma kâğıdında bulunan sorulara en az 2 soru olmak üzere kendilerinin de soru eklemesi istenir.
8. Öğrencilerden çalışma kâğıdında yer alan soruları belirledikleri öğretmenlere sormaları ve yanıtları not almaları istenir.
9. Görüşmeler sonucunda alınan cevaplardan yazman olarak seçilen öğrenciler bir rapor hazırlar.
10. Bir sonraki derste sözcü seçilen öğrencilerden raporu sınıfa sunmaları istenir.
11. Sunulan rapor sonucunda soruların cevaplarına yönelik tamamlayıcı açıklamalar yapılır.
12. Öğrencilere aşağıda yer alan sorular yöneltilir ve etkinlik sonlandırılır.

***“Kendinizi ve zamanı yönetebildiğinizde hayatınızda neler daha farklı olurdu?  
“ Zamanı yönetirken sizi en çok engelleyen zaman tuzağının farkına vardınız mı?***

## ÇALIŞMA KÂĞIDI

Görüşmeyi Tarihi	
Görüşme Yapan Öğrenciler	
Görüşme Yapılacak Öğretmen	
Soru1. Zaman yönetimi becerisini geliştirmek için neler önerirsiniz?	Cevap1.
Soru2. Zaman yönetimi becerisine sahip olmayan bireylerin yaşadığı zorluklar nelerdir?	Cevap2.
Soru3. Zamanı kontrol etmemizi, doğru ve verimli kullanmamızı engelleyen etmenler neler olabilir?	Cevap3.
Soru4. Zaman yönetimi sürecinde otokontrol becerisine sahip olmanın yeri ve önemi nedir?	Cevap4.
Soru5. Kendimizi ve zamanı yönetebilmenin bireysel başarı ve mutluluk üzerindeki etkisi nedir?	Cevap5.
Soru6.	Cevap6.
Soru7.	Cevap7.

## ZAMAN YÖNETİMİ VE OTOKONTROL

Zaman, insan yaşamının en önemli kavramlarından biri olup, geri dönüşü mümkün olmayan bir süreç olarak tanımlanmaktadır.

Zaman yönetimi, belirli amaç ya da amaçlara ulaşmak için zamanı verimli kullanmanın yanı sıra mevcut zamanda nelerin yapılabileceğinin planlanmasıdır. Zamanın verimli kullanımında doğru işleri kısa zamanda yapmak oldukça önemlidir.

Zaman, soyut bir olgu ve gerçek olup, bir insanın zamanın akışını durdurması, zamana müdahalede bulunması mümkün değildir. Ancak insan, yaşamındaki olayları kontrol altına alarak, yani kendini yöneterek zaman kazanabilir, zamanı etkili bir biçimde değerlendirebilir. Zaman yönetimi, aslında bir otokontroldür; yaşadığımız olayların kontrolünü sağlamaktır, bireyin kendisini yönlendirerek olayları yönetmesidir.

Otokontrol, kişinin davranışlarını, düşüncelerini, duygularını değiştirme ve düzenleme kapasitesidir. Kısaca, istenmeyen davranışları yapmama ve kendini kontrol edebilme becerisidir.



*Konya Sel. Ram*

Esenler Mahallesi Gültekin Sokak No:8  
Selçuklu KONYA  
<http://selcukluram.meb.k12.tr>

## İÇERİK

HAZIRLAMA  
EKİBİ

Tuğba YİĞİT  
15 Temmuz Şehitleri İlkokulu

Yunus POLAT  
Mahmut Sami Ramazanoğlu Kız  
İHL

Melek ÖZDEMİR  
Erenköy Anaokulu

Şeyda EMRE  
Şehit Mustafa Çuhadar Ortaokulu

Raşit KÖSE  
Toki İlkokulu

Şerife BÜLBÜL,  
Mustafa Karacıgan İlkokulu

Emine DURUM  
Şehit Ufuk Baysan Anadolu Lisesi

Tuğba ÇAKMAK  
Ertuğrul Gazi Anaokulu

Tuba Ergin DOĞRU  
Bosna Hersek İmam Hatip Lisesi

Gamze ACAR  
Selçuklu Belediyesi Dostluk Anaokulu

Pelin EYBEYLİ  
Süleyman Çelebi Ortaokulu

Mustafa ÖNAL  
Şehit Abdullah Tayyip Olçok İHO

Esmâ İNAM  
Rebii Karatekin Ortaokulu

Abdurrahim İsmail FETEN  
Osmangazi Anaokulu

Ali Mücahit AÇIKGÖZ  
Akşemsettin Anaokulu

Emine Esra TUNÇ  
Hakime Ömer Onsun Anaokulu

Fulden BALAK  
Dumlupınar Mahallesi Ahmet Haş-  
haş Anaokulu

Gizem Nur İLDİZ  
Mustafa Necati Anaokulu



sel\_ram42



[selcukluram@gmail.com](mailto:selcukluram@gmail.com)  
[rehberlikselcuklu@gmail.com](mailto:rehberlikselcuklu@gmail.com)



Selçuklu Rehberlik  
Araştırma Merkezi



Sel\_Ram42