



GÜNLÜK VE HAFTALIK PLAN

Günlük ve haftalık plan ile;
dinlenmeye, çalışmaya,
eğlenmeye ne kadar zaman
ayıracağınızı
programlayabilirsiniz.

**ZAMANI
DAHA ETKİLİ
KULLANABİLMEK
İÇİN;**



ERTELEME

Zamanınızı etkili ve verimli kullanmak için erteleme davranışınızı köreltmeli, planladığınız işi planladığınız zamanda yapmaya koyulmalısınız.



UYKU DÜZENİ

Uyku fazla olduğunda zaman kaybına, yetersiz olduğunda ise verim kaybına sebep olur. Bu yüzden gelişim döneminize uygun şekilde yeterli ve dengeli uyumalısınız.



01

06

02

05

03

04

HAYIR DİYE BİLME

Planlamanızı aksatacak etkinliklere ve davetlere karşı başkalarına; özellikle teknoloji kullanımını konusunda ise kendinize hayır diyebilmelisiniz.

ZAMAN TUZAKLARI

Bilgisayar oyunları, televizyon programları, sosyal medya kullanımı, uzun telefon görüşmeleri gibi zaman tuzaklarına **DİKKAT !**





**Yozgat
Milli Eğitim Müdürlüğü**

ÖNCELİK SIRALAMASI

Yapılacakları;

1. Zorunlu-Acil
 2. Zorunlu-Acil Olmayan
 3. Zorunlu Olmayan-Acil Olmayan
- şeklinde gruplandırabilirsiniz



ZAMANI DAHA ETKİLİ KULLANABİLMEK İÇİN;

GÜNLÜK VE HAFTALIK PLAN

Günlük ve haftalık plan ile;
dinlenmeye, çalışmaya,
eğlenmeye ne kadar zaman
ayıracağınızı
programlayabilirsiniz.

ERTELEME

Zamanınızı etkili ve verimli
kullanmak için erteleme
davranışınızı korelmeli,
planladığınız işi planladığınız
zamanda yapmaya
koşulmalısınız.

UYKU DÜZENİ

Uyku fazla olduğunda zaman
kaybına, yetersiz olduğunda
ise verim kaybına sebep olur.
Bu yüzden gelişim döneminize
uygun şekilde yeterli ve
dengeli uyumalısınız.

HAYIR DİYEBİLME

Planlamanızı aksatacak etkinliklere
ve davetlere karşı başkalarına
özellikle teknoloji kullanımı
konusunda ise kendinize
hayır diyebilmelisiniz.

ZAMAN TUZAKLARI

Bilgisayar oyunları, televizyon
programları, sosyal medya
kullanımı, uzun telefon
görüşmeleri gibi
zaman tuzaklarına **DİKKAT!**

ÖNCELİK SIRALAMASI

Yapılacakları;
1. Zorunlu-Acil
2. Zorunlu-Acil Olmayan
3. Zorunlu Olmayan-Acil Olmayan
şeklinde gruplandırabilirsiniz



Yozgat
Milli Eğitim Müdürlüğü