# ZAMANI ETKİLİ KULLAN, SINAVLARDA KAZAN!

|  |  |
| --- | --- |
| **Gelişim Alanı:** | Akademik |
| **Yeterlik Alanı:** | Eğitsel Planlama ve Başarı |
| **Kazanım/Hafta:** | Zamanını etkili kullanmanın akademik gelişimine etkisini açıklar./3.Hafta |
| **Sınıf Düzeyi:** | 7. Sınıf |
| **Süre:** | 40 dk. (Bir ders saati) |
| **Araç-Gereçler:** | 1. Etkinlik Bilgi Notu 2. Çalışma Yaprağı-1 |
| **Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık:** | 1. Etkinlik Bilgi Notu etkinlik öncesinde okunur. 2. Çalışma Yaprağı-1öğrenci sayısı kadar çoğaltılır. |
| **Süreç (Uygulama Basamakları):** | 1. Etkinliğin amacının zamanını etkili kullanmanın akademik gelişimine etkisiyle ilgili olduğu açıklanarak etkinliğe giriş yapılır. 2. *“Sevgili öğrenciler, hepinize merhaba. Geçen hafta sizlerle zamanı etkili kullanmanın akademik gelişime etkisinden bahsetmiştik. Bir gününüzü düşünerek zamanı ne şekilde planladığınız, nelere daha çok vakit ayırdığınız, nelere ayıramadığınız üzerine konuştuk. Bu hafta da zamanı etkili kullanmanın sınavlarımız, akademik başarımız üzerine etkilerinden bahsedeceğiz.”*açıklaması yapılarak etkinliğe giriş yapılır. 3. Uygulayıcı tarafından Etkinlik Bilgi Notu’nda yer alan bilgiler paylaşılır. Sonrasında uygulayıcı tarafından *“Zamanı etkili kullanmaya ilişkin bahsettiğim bu bilgileri sınavlarda başarılı olmak için nasıl kullanabiliriz?”*sorusu öğrencilere yöneltilir. 4. Öğrencilerin paylaşımları alındıktan sonra Çalışma Yaprağı-1 dağıtılır ve öğrencilereaşağıdaki açıklama yapılır:   *“Sevgili öğrenciler, size dağıttığım çalışma yaprağında sınav temelli bir zaman planlaması yapmanızı işitiyorum. Bunun için öncelikle sınava yönelik hedeflerinizi ve önceliklerinizi düşünmenizi sonrasında bunlara göre planlarınızı hazırlamanızı bekliyorum.”*   1. ÖğrencilereÇalışma Yaprağı-1’i doldurmaları için yeterli süre verilerek süre sonunda gönüllü öğrencilerin paylaşımları alınır. 2. Öğrencilerin paylaşımları alındıktan sonraaşağıdaki tartışma sorularıyla süreç devam ettirilir:  * Zamanı etkili kullanmak sınavlarda bizenasıl katkı sağlar? * Daha önce sınavlara hazırlanırken zamanı nasıl kullanıyordunuz? * Sınava hazırlık sürecinde zamanı etkili kullanmanıza engel olan şeyler var mıydı? Bunlar nelerdir? * Şu andan itibaren sınavlarda başarılı olabilmek için zamanınızı etkili kullanma konusunda neler yapmayı düşünüyorsunuz?  1. Gönüllü öğrencilerin paylaşımları alındıktan sonra aşağıdakine benzer bir açıklama ile süreç sonlandırılır:*“Zaman hızla akıp gidiyor, onu durduramıyoruz, yönlendiremiyoruz. Tek yapabildiğimiz ona uyum sağlamak ve bu uyumu sağlarken aynı zamanda elimizdeki bu gücü en etkili şekilde kullanabilmek. Unutmayın en büyük gücümüz zamanımızdır.Zamanı etkili bir biçimde kullanmak, başarıya giden yolda bizlere ışık tutar. Sınavlarda başarılı olmayı ve hedeflerimize ulaşmayı istiyorsak zamanı etkili kullanma yöntemlerini günlük hayatımız içinde sıklıkla kullanmalıyız, zamanımızı verimli bir şekilde planlamalıyız.”* |
| **Kazanımın Değerlendirilmesi:** | 1. Öğrencilerden süreçte hazırladıkları “Sınavlara Hazırlık Planım” başlıklı programa bir hafta boyunca uymaları istenir. Bu süreçte planlamada gerekli gördükleri düzenlemeleri yaparak sonraki çalışmalarında uymak üzere çalışma odalarının görünür bir köşesine asmaları istenebilir. |
| **Uygulayıcıya Not:** | Özel gereksinimli öğrenciler için;  1.Etkinliğin tamamlanması için ek süre verilebilir.  2.“Sınavlara Hazırlık Planım” çizelgesine günlük geri bildirim sunulabilir. |
| **Etkinliği Geliştiren:** | Yağmur Benian DURU, Etkinlik Düzenleme Kurulu |

**Etkinlik Bilgi Notu**

Zamanı etkili bir şekildekullanabilmemiz için öncelikle bir günde neler yaptığımıza odaklanmamız gerekir. Genel olarak yaşamımızın;

* %32’sini uyuyarak
* %20’sini çalışarak
* %10’unu yemek yiyerek
* %9’unu seyahat ederek
* %8’ini kişisel bakım yaparak
* %8’ini öğrenerek
* %7’sini bekleyerek
* %6’sını diğer faaliyetlerle geçiririz.

Hayatın her alanında başarıyı yakalamak ve düzenli bir yaşam sürebilmek zamanımızı planlarız. Peki zamanımızı etkili bir şekildenasıl planlayabiliriz? Zamanı etkili biçimde kullanmamızı kolaylaştıracak bazı ufak ipuçlarımız var. Gelin onları birlikte inceleyelim:

* 1. Hedeflerimizi, yürüttüğümüz faaliyetleri, önceliklerimizi tanımlamalıyız.
  2. Belirlediğimiz önceliklere sadık kalmalıyız.
  3. Günlük, haftalık ve aylık planlar yapmalıyız.
  4. En önemli işleri en verimli olduğumuz saatlerde yapmalıyız. (Bu kişiden kişiye değişebilir.)
  5. Yapılacak işlere zaman sınırlaması koymalı ve bunlara uymalıyız.
  6. Çalışma odamızı, masamızı kısacası çalıştığımız alanı düzenli tutmalıyız.
  7. “HAYIR!” diyebilmeyi öğrenmeliyiz.
  8. Mükemmeliyetçi, aceleci olmaktan ve güvensizlikten kaçınmalıyız.
  9. Kaygılanmak, endişe etmek yerine sakinliğimizi koruyarak planımıza uymaya çalışmalı ve asla pes etmemeliyiz.
  10. Zamanımızı TV, bilgisayar, tablet gibi teknolojik aletlerle ya da sürekli uyuyarak geçirmemeliyiz. Bunlar başarımızın önündeki en büyük engellerdir.
  11. Çalışma planı hazırlarken hangi dersi hangi saatlerde çalışacağımızı önceden planlamalıyız.
  12. Büyük ve zorlu işleri küçük parçalara bölerek ilerlemeliyiz.
  13. Ara vermeden uzun süreli çalışma zihnimizi yorar ve dikkatimizi dağıtır. Uzun süreli molalardan sonra ise yeniden derse geçebilmekte güçlük yaşarız. Bu yüzden ideal olan 40-50 dk.’lık bir çalışmanın ardından 10 dk. mola vermektir.
  14. Unutmanın en aza inmesi için okuldaki derslerimizin gününe uygun ve ona yakın olacak şekilde çalışma planımızı hazırlamalıyız. Örneğin matematik dersimiz perşembe günüyse tekrarlarımızı bu günden bir gün önce ve sonrasında yapmalıyız, böylece konular zihnimizde kalıcı hale gelir.
  15. Ders planımızı oluştururken birbirine benzeyen dersleri art arda çalışmak verimli olmamızı engeller. Bir sözel bir sayısal ya da bir sayısal bir sözel dersi çalışmak daha faydalı ve zihnimiz için daha az yorucudur. (Örneğin fen bilgisi dersinin ardından sosyal bilgiler dersine çalışmak, Türkçe dersinden sonra matematik çalışmak gibi.)
  16. Hata yapmaya hakkınız olduğunu unutmayın ama geçmişte yaptığınız hataları da tekrarlamayın.

Kaynak: <https://slideplayer.biz.tr/slide/4872361/> (Şahinbey Rehberlik ve Araştırma Merkezi)

**Çalışma Yaprağı-1**

**SINAVLARA HAZIRLIK PLANIM**

**Sınavlara Yönelik Hedeflerim:**

**Sınavlara Yönelik Önceliklerim:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| C:\Users\SAMSUNG\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.Word\unnamed.jpg | PAZARTESİ | SALI | ÇARŞAMBA | PERŞEMBE | CUMA | CUMARTESİ | PAZAR |
| SAATLER: |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |