



Zamanı Yönetebilirsiniz

Ne zaman ödev yapmak üzere derslerinizin başına otursanız, yapmanız gereken başka şeyleri hatırlıyorsunuz değil mi? Siz de aynı anda birçok işi bir arada yapmaktan mısınız yoksa? Bilgisayarda yazı yazarken bir yandan da arkadaşlarınızla mesajlaşıp, e-postalarınızı okuyup, İnternet

üzerinden oyun oynayıp, ödeviniz için gerekli bilgileri bulmak üzere kaynak taraması yapmak sizin için olağan bir şey mi? Birçoğumuz birden fazla şeyi bir arada yapmak zorunda kalıyoruz, çünkü hiçbir zaman her şeye ayrı ayrı ayıracak kadar zaman bulamıyoruz!

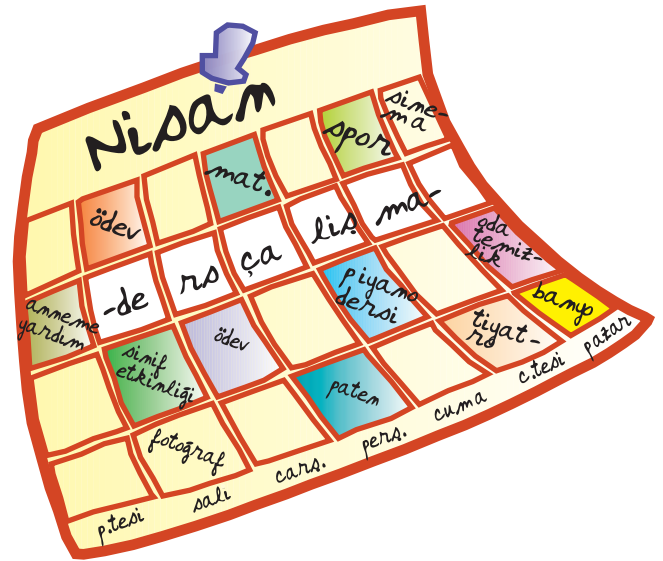
Zamanı verimli kullanamamak birçoğumuz için ciddi bir sorun. Oysa zamanı akıllıca kullanmak, hem yapmamız gereken işleri düzenli bir biçimde yapabilmemizi hem de kendimize yeterince zaman ayırabilmemizi sağlar. Zamanımızın çoğunu bizim için önemli olan şeylere harcarız. Fiziksel gereksinimlerimizin yanı sıra, yapmakla yükümlü olduklarımız da günümüzün büyük kısmını kaplar. Örneğin, okula gitmek, ödev yapmak, ders çalışmak, evdeki yükümlülüklerimizi yerine getirmek... Ancak, kimi zaman çok sıradan görünen işlere bile ayıracak zaman bulamamaktan yakınırsınız. Bu nedenle, belki de zorunluluklarımızı ve seçimlerimizi öncelik sırasına koymak iyi olur.

İlk yapmamız gereken günlük, haftalık ve aylık olarak yerine getirdiğimiz, zaman ayırdığımız işleri öncelik gözetmeksizin sıralamak. Günlük bir çizelge hazırlamak ve takvim kullanmak işleri kolaylaştırabilir. Yaklaşan etkinlikleri ya da yakın gelecekte yapılması gereken işleri takvime kaydedebilirsiniz. Eğer bilgisayar kullanıyorsanız, bilgisayarınızdaki ajandaya da yakın tarihli önemli olayları kaydedebilirsiniz. O gün geldiğinde ya da yapacağınız ayara göre birkaç gün öncesinden, bilgisayar sizi uyaracaktır.

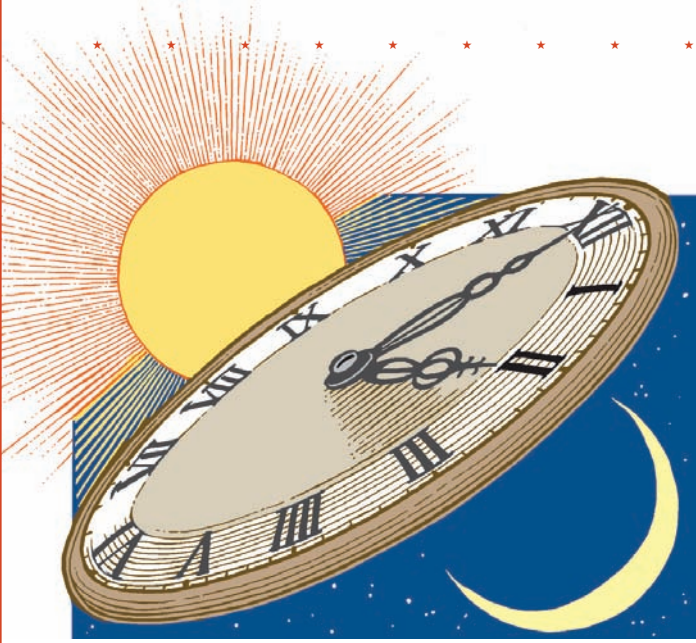
Çoğu zaman aynı anda birkaç iş birden yapmak, zamanı verimsiz kullanmaya yol açar. Ama bazen "bir taşla iki kuş vürmek" deyimi yerini bulur. Örneğin, biraz koşmak ya da basketbol oynamak istiyorsanız bunu bir arkadaşınızla birlikte yapmak, hem spor yapmanızı hem de arkadaşlarınızla zaman geçirmenizi sağlar. Ancak, ders çalışırken ya da dikkatinizi toplamanız gereken bir iş yaparken, bir yandan da telefonla konuşmak ya da e-posta yazmak dikkatinizi dağıtacağı için, öğrenmenizi olumsuz yönde etkileyecektir. Bu farklı işlerin her biri beyninizde farklı bölgelerin çalışmasına yol açar ve bu da beynin bir bilgiyi anımsama becerisini etkiler. Verimli öğrenmenin en etkili yollarından biri, o sırada dikkatinizi dağıtacak başka bir işle uğraşmaktır.

Ertelemek Çözüm Değil!

Bazen bize zor gelen işleri görmezden gelir ya da o işle ilgili yapmamız gerekenleri son dakikaya kadar erteleriz. Eğer söz konusu olan büyük ve zahmetli bir işse, onu küçük parçalara ayırmak hem işe başlamayı hem de işi bitirmeyi kolaylaştırabilir. Diyelim ki, pazartesiye yetiştirmeniz gereken önemli bir ödeviniz var. Bu ödevi yapabilmek için de biraz uzun ve dikkat gerektiren üç yazı okumanız ve sonra da bunlardan edindiğiniz bilgiler ışığında ödevinizi yazmanız gerekiyor. Her şeyi pazar gününe bırakırsanız, ödevinizi yetiştiremeye ya da istediğiniz kadar "iyi" bir ödev hazırlayamama olasılığı artar. Ama çarşamba gününden başlayarak her gün yazılardan birini okur, cumartesi ve pazarı da ödevi yazmaya ayırırsanız, hem çok sıkışmamış olursunuz hem de ödevi yeterince zaman ayırmış olursunuz. Çoğu zaman bizi zorlayacağını düşündüğümüz işlere girişmek ürkütücü geldiğinden, o işe başlamayı ertelemeye çalışırız. Ancak, işe başlamadan önce bu işin üstesinden başarıyla geldiğimizi düşünmek ve çalışmanın bitiminde ne hissedeceğimizi düşünmek, motivasyonumuzu yani işe başlama isteğimizi artırabilir.



Özellikle sınav dönemlerinde zamanı verimli kullanabilmek çok önemli. Genellikle çalışmak, oyun oynamak, diğer yükümlülüklerimizi yerine getirmek



ya da kendimize ayırmak için yeterince zaman bulamamaktan en çok yakındığımız dönemler bunlardır. Bunun üstesinden gelmek için uykudan fedakârlık etmek, "Bu akşam biraz az uyursam her şeyi yetiştirebilirim" demek, yapılacak en büyük yanlışlardan biri. Gereksinim duyduğumuz uykuyu almazsak, yeterince enerjimiz olmaz ve verimli bir biçimde çalışamayız. Dinlenmiş bir beden ve zihin, her zaman çok daha etkin ve verimli olmayı sağlar. Benzer biçimde, spor yapmak da zor anlarda üzerimizde oluşan baskıyla başa çıkabilmemize yardımcı olur. Yoğun çalışma dönemlerinde, arada çok uzun olmayan molalar vermek, ailemizle ya da arkadaşlarımızla eğlenceli zamanlar geçirmek de motivasyonumuzu artırır ve biraz dinlenmemizi sağlar.

Zamanı Düzenleyin!

Zamanı iyi değerlendirmek istiyorsak, okul ve ev yaşamımızda üzerimize düşen yükümlülükler, sağlıklı yaşayabilmek ve kendimizi geliştirmek için yapmamız gerekenler ve dinlenmemizi, eğlenmemizi sağlayan şeyler konusunda biraz düşünmek, işe başlamak için iyi bir yol olabilir. Daha sonra da, sıradan bir hafta boyunca bütün bunlara ayrı ayrı ne kadar zaman ayırdığımızı düşünelim. Şimdi bir bakalım: Ders çalışmak ve ödev yapmak için ayırdığımız zaman, okulda istediğimiz başarıya erişmek için yeterli oluyor mu? Arkadaşlarımızla oyun oynamak ya da sohbet etmek için yeterince zamanımız kalıyor mu? Ev yaşamıyla ilgili yükümlülüklerimizi zamanında ye-

rine getirebiliyor muyuz? Bu soruları kendi önceliklerimize göre çoğaltabiliriz. Eğer sorulardan bazılarının yanıtı "hayır"sa, zamanımızı çok da doğru bir biçimde kullandığımızı söyleyemeyiz. Bu durumda iki olasılık var: Ya zamanı verimli kullanamıyoruz, ya da kaldırılabileceğimizden fazla yük altına girmişiz durumdayız. Bu nedenle, yapmak zorunda olduğlarımızı ve yapmak istediklerimizi öncelik sırasına göre yeniden gözden geçirmekte yarar var.

Zorunluluklarımızın başında, ailemizin yapmamızı beklediği işler, öğrenci olmamızdan kaynaklanan ders çalışmak ve ödev yapmak, uyumak, yemek yemek, kişisel temizlik ve bakım işleri gelir.

Yapmak zorunda olmadığımız ama yapmaktan, zaman ayırmaktan zevk aldığımız işler de var. Örneğin, bir piyanist, voleybol oyuncusu, şair, ressam ya da dansçı olmak isteyebiliriz. Spor, sanat ve diğer etkinlikler hem iyi zaman geçirmemizi sağlar hem de vücudumuzun ve zihnimizin gelişimine katkıda bulunur. Bu da bizi mutlu eder. Ancak, bütün bunlar çalışmayı ve zaman ayırmayı gerektirir. Bunların dışında bize iyi gelen ve isteyeceğimiz bir diğer şey de, arkadaşlarımızla ve ailemizle zaman geçirmek olabilir. Ayrıca, kitap okumak, film seyretmek gibi etkinlikler de kendimizi iyi hissetmemizi sağlayabilir.

Yapmamız gereken ve yapmak istediğimiz bu kadar çok şey varken, günlük, haftalık, hatta aylık zaman



çizelgeleri yapmak bize yardımcı olabilir. Günlük bir çizelgede, bir günü yani 24 saati yarım saatlik dilimlere ayırıp her yarım saatin karşısına o sırada yaptığımız ya da yapmamız gereken işleri yazalım.

06:30	Kalkış
07:00	Kahvaltı
07:30	Hazırlık ve evden çıkış
08:00	Okula gidiş
08:00 - 15:00	Okul
15:00 - 16:00	Voleybol antrenmanı
16:30	Eve dönüş
17:00	Dinlenme
17:30	Evde yapılması gereken günlük, sıradan işler
18:00	Ders çalışmak / ödev yapmak
20:00	Yemek
20:30	Oyun oynamak/ televizyon seyretmek / kitap okumak
22:00	Uyku

Elbette herkesin zaman çizelgesi birbirinden farklı olacaktır. Hatta kendi çizelgemizde bile bir günümüz diğerinden farklı olabilir. Ama, bu tür bir çizelge en azından o günü nasıl geçirdiğimiz ya da geçirmemiz gerektiği konusunda bize bir fikir verebilir. Bu çizelgeyi haftanın her günü için yaptığımızda, haftalık bir çizelge hazırlamış oluruz. Haftalık çizelgede önemli olan, tüm haftayı aynı sayfada görebilmek. Bunun için büyükçe bir kâğıt ya da iki adet A4 kâğıdını yan yana yapıştırarak kullanabiliriz. Bu sayede yapmak istediğimiz ya da zaman ayırmamız gereken işlerin birbirleriyle çakışmasını da önleyebiliriz. Aylık takvimse, sıradan işler dışında o ay yapılacak olan olağan dışı ve önemli işleri gösterir. Örneğin, "14 Nisan Voleybol Takımı Seçmeleri" ya da "23 Mayıs Fen ve Teknoloji Dersi Proje Teslimi!" gibi. Hatta çok önemli olduğunu düşündüğünüz ve öncesinde de zaman ayırmamız gereken işleri 1 hafta öncesinden işaretleyebilirsiniz. Örneğin, "Fen ve Teknoloji Dersi Proje Teslimine 1 Hafta Kaldı!"

Zamanı verimli kullanabilmek, daha düzenli ve başarılı olmamızın yolunu açacağı gibi, yapmak istedi-



Ders Çalışırken!

- Sınıfta dikkatinizi derse vermeye çalışın ve soru sormaktan çekinmeyin. Sınıfta anlamış olduğunuz bir şeye, evde çalışmak çok daha kolaydır.
- Çok yoğun olmasa da düzenli bir biçimde çalışın. Uzun dönemde öğrenmek daha etkilidir.
- Çalışma alanınızı ve çalışma gereçlerinizi rahat edebileceğiniz biçimde düzenleyin.
- Size en iyi gelen çalışma biçimini kullanın. Eğer dinlemek sizin için daha etkili bir yolsa ders notlarınızı okurken sesi nizi kaydedin, yazmak daha etkiliyse çalışırken aklınızda kalan önemli noktaları not edin.
- Tüm ödevlerinizi ve yapmanız gereken hazırlıkları not edin.
- Çalışmayla ilgili kaygılarınız varsa, bunların nedenlerini tek tek yazın ve çözüm yollarını düşünün. Kendi başınıza kaygılarınızı yenemiyorsanız, öğretmenlerinizden ya da ailenizden yardım istemekten çekinmeyin.
- Gereksinim duyduğunuzda kısa molalar verin. Molaları çok uzun tutarsanız dikkatiniz dağılır ve yeniden çalışmaya dönmeniz zor olabilir.
- Kendinize çok yüklenmeyin. Yorgunluk ve uykusuzluk, öğrenmeyi güçleştirir.

ğimiz işlere ve etkinliklere gerektiği kadar zaman ayırabilmemizi de sağlar.

Elif Yılmaz Kaynaklar:

Kowalski M. K., "The Time Of Your Life: Learn To Manage Every Minute", Current Health 2, Eylül 2007
<http://pbkids.org/itsmylife/school/time/>
<http://reading.indiana.edu/www/famres/ptalk/026timemanagement/index.html>