

# REHBERLİK BÜLTENİM



ATATÜRK ORTAOKULU



## ZAMAN YÖNETİMİ

LGS YARIYIL ÇALIŞMA  
PROGRAMI  
5-6-7. SINIF ÇALIŞMA  
PROGRAMI  
AKIL OYUNLARI

OCAK, 2024  
5. SAYI



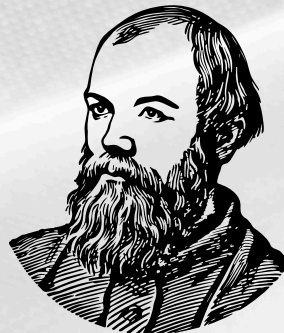
susehriataturkortaokulu  
susehriataturkortaokulu.meb.k12.tr/

Zaman, geri döndürülemeyen, depolanamayan, satın alınamayan, çoğaltılamayan bir kaynaktır. Bu nedenle zamanı verimli bir şekilde kullanmak kritik önem taşır. Başarıya ulaşan ve ulaşamayan, çalışmalarının karşılığını alabilen ve alamayan insanlar arasındaki en önemli farklılık, “zamanlarını etkili ve verimli kullanmayı” bilip bilmemelerinden kaynaklanır. Bireylerin zamanlarını etkili kullanmayı öğrenerek kendilerine uygun zaman yönetimi sistemine sahip olmaları, üretim artışının yanı sıra, kendilerine ayırabilecekleri daha fazla zamana sahip olmalarını sağlar. Zamanın etkili ve verimli kullanımı, özellikle günümüz insanları için çok büyük önem taşımaktadır. Çünkü hemen herkesin yapacak (yapması gereken ve yapmak istediği) çok işi var. Bu herkes için geçerli: Bir öğrenci, bir iş adamı, bir ev kadını, bir yönetici, bir işçi, bir memur, bir öğretmen...



“Neden harekete geçemiyorum”, “Hiç başımı kaldıramıyorum”, “Bunca işi bu kadar kısa zamanda nasıl yapacağım” bu serzenişleri sürekli kendinize tekrarlıyor musunuz? Sürekli bir şeyleri ertelemekten ve çabuk sıkılmaktan mı yakınıyorsunuz? Merak etmeyin zamanı etkili kullanmak imkansız değildir. Bunun için zaman yönetimi tekniklerini arasında en uygun tekniği doğru şekilde uygulayabilmek ve kişisel zamanımızı düzenleyebilmek gerekir.

**Hayata yeniden gelseydim saniyelerin nabzını tutardım.**



Dostoyevski

- Önemli olmayan etkinlikler
- Düzensiz çalışmak
- Gereğinden fazla telefon ve bilgisayar ile uğraşma
- Gereksiz telefon görüşmeleri
- Disiplinsizlik
- İyi bir dinleyici olmamak
- Telaşlı olmak
- Plan ve program belirlememek
- Stresi kontrol edememek
- Kararsız olmak
- Yapılması gerekenleri not almamak
- Detaylara fazlasıyla önem vermek
- Mükemmeliyetçi olmak
- Görev dağılımı yapmamak
- Düzenli bir çalışma ortamına sahip olmamak

## ERTELEME

Erteleme alışkanlığı zamanı verimsiz kullanma davranışlarından biridir. Bir işi ertelemek, o işin tamamlanma süresinin en az 2 katı kadar zamanı kaybetmemize sebep olur.



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

## HAYIR DİYEBİLME

Zamanı verimli kullanmak için hayır diyebilme becerisine sahip olmanız gerekir.

# TIME



Hayır cevabını bazen kendinize vermelisiniz.

Bu beceriyi özellikle teknoloji kullanımınızın planlamanızı aksattığı durumlarda kullanmalısınız.

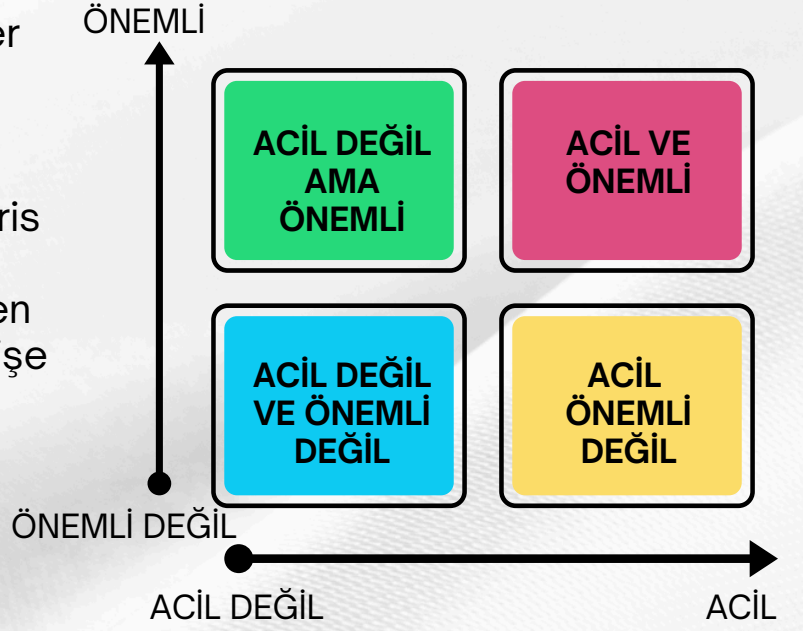
Zaman yönetiminizin etkili bir şekilde devam edebilmesi için, planlamanızı aksatacak şeylere hayır diyebilmelisiniz.



Planlamanızı aksatacak etkinliklere ve davetlere karşı da hayır diyebilme becerisini kullanmanız gerekmektedir.

## ÖNCELİK SIRALAMASI (MATRİSİ)

- Yapılması gereken bütün işler bir yere yazılır.
- İşler, önemli ve acil olma durumuna göre listelenir.
- Yapılması gereken işler, matris üzerinde sınıflandırılır.
- En önemli ve en acil olan işten en önemsiz ve acil olmayan işe doğru olacak şekilde iş planı çıkarılır.
- İş planına uyularak bütün görevler tamamlanır.



## POMODORO TEKNİĞİ

- Belirlenen konu üzerinde 25 dakika boyunca çalışılır.
- Çalışma boyunca dikkati dağıtacak unsurlardan uzak durulmalıdır.
- 25 dakika sona erdikten sonra 5 dakikalık kısa bir mola verilir.
- Mola süresince dinlenmeye odaklanılmalı, başka bir işle meşgul olunmamalıdır.
- 25 dakikalık çalışma ve 5 dakikalık mola, 1 pomodoro (yarım saat) olarak kabul edilir.
- Toplam 4 adet pomodoro yapıldıktan sonra 25 dakikalık bir mola verilir.
- Gün boyunca 6-12 arasında pomodoro yapmak etkili zaman yönetimi için yeterli olacaktır.

## KANBAN TEKNİĞİ

YAPILACAKLAR

YAPILMAKTA OLANLAR

BITENLER

## A-B-C YÖNTEMİ

Bu yöntemde o gün yapılması gerekenler 3 katagoriye ayrılır.

<h1>A</h1> <p>BUGÜN BİTİRİLMESİ GEREKLİ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><span style="color: red;">●</span> _____</li> <li><span style="color: orange;">●</span> _____</li> <li><span style="color: yellow;">●</span> _____</li> <li><span style="color: green;">●</span> _____</li> <li><span style="color: blue;">●</span> _____</li> </ul>	<h1>B</h1> <p>BUGÜN YAPILABİLİR</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><span style="color: red;">●</span> _____</li> <li><span style="color: orange;">●</span> _____</li> <li><span style="color: yellow;">●</span> _____</li> <li><span style="color: green;">●</span> _____</li> <li><span style="color: blue;">●</span> _____</li> </ul>	<h1>C</h1> <p>YARINA ERTELENEBİLİR</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><span style="color: red;">●</span> _____</li> <li><span style="color: orange;">●</span> _____</li> <li><span style="color: yellow;">●</span> _____</li> <li><span style="color: green;">●</span> _____</li> <li><span style="color: blue;">●</span> _____</li> </ul>
---	---	--

## GÜNLÜK KONTROL LİSTESİ



- Günlük kontrol listesi oluşturarak çalışma performansınızı arttırabilirsiniz.
- Günlük kontrol listesi sayesinde ne kadar zaman kullandığınızı ve ne kadar işi tamamladığınızı somut şekilde görebilirsiniz.
- Kullanılan zaman ve tamamlanan iş oranını inceleyerek zaman kullanma veriminizi kontrol edebilirsiniz.
- Herhangi bir aksama, duraksama ya da verimsizlik durumlarını kontrol listesi sayesinde somut şekilde görüp, önleyici planlamalar yapabilirsiniz.

## HAFTALIK PLAN

2

Haftalık plan uygulanabilir olmalıdır. Zamanı gerçekçi şekilde değerlendirmelisiniz.

4

Haftalık planınızda uykuya, ders çalışmaya, dinlenmeye ve eğlenmeye yeterli zaman ayırın.

1

Haftalık plan yapmak verimli çalışmanın ve zamanı etkili kullanmanın en önemli aracıdır.

3

Haftalık planınızı yaparken öncelik sıralaması yapın.

1.Gün/Cumartesi	2.Gün/Pazar	3.Gün/Pazartesi	4.Gün/Salı	5.Gün/Çarşamba
<ul style="list-style-type: none"> <li>İyi bir uyku çek</li> <li>Ailenle güzel bir kahvaltı yap</li> <li>Çalışma masanı ve odanı temizle</li> <li>Kullanacağın kitapları ayır</li> <li>dışarı çık ve yürüyüş yap</li> <li>Uzun zamandır görmediğin akrabalarını ziyaret et</li> <li>Güzel bir film izle</li> </ul>	<b>MATEMATİK</b> Çarpanlar ve katlar kısa tekrar+40 soru çöz	<b>MATEMATİK</b> Çarpanlar ve katlar kısa tekrar+40 soru çöz	<b>MATEMATİK</b> Üslü ifadeler kısa tekrar+40 soru çöz	<b>MATEMATİK</b> Üslü ifadeler kısa tekrar+40 soru çöz
	<b>FEN BİLİMLERİ</b> Mevsimler ve iklim kısa tekrar+40 soru çöz	<b>FEN BİLİMLERİ</b> Mevsimler ve iklim kısa tekrar+40 soru çöz	<b>İNKILAP TAR.</b> Bir kahraman doğuyor kısa tekrar+40 soru çöz	<b>İNKILAP TAR.</b> Bir kahraman doğuyor kısa tekrar+40 soru çöz
	<b>TÜRKÇE</b> Fıllimsiler kısa tekrar +40 soru çöz	<b>TÜRKÇE</b> Fıllimsiler kısa tekrar +40 soru çöz	<b>DİN KÜLTÜRÜ</b> Kader inancı kısa tekrar +40 soru çöz	<b>TÜRKÇE</b> Cümlelerin öğeleri kısa tekrar +40 soru çöz
	<b>Sözel mantık ve grafik okuma 15 soru çöz</b>	<b>İNGİLİZCE</b> Friendship konu çalış+20 soru çöz	<b>İNGİLİZCE</b> Friendship kısa tekrar+40 soru çöz	<b>FEN BİLİMLERİ</b> Dna ve genetik kod kısa tekrar +40 soru çöz

**HER GÜN 25-30 ARASI PARAGRAF SORU ÇÖZÜLECEK**

6.Gün/Perşembe	7.Gün/Cuma	8.Gün/Cumartesi	9.Gün/Pazar	10.Gün/Pazartesi
<b>FEN BİLİMLERİ</b> Dna ve genetik kod kısa tekrar +40 soru çöz	<b>MATEMATİK</b> Köklü ifadeler kısa tekrar+40 soru çöz	<b>MATEMATİK</b> Köklü ifadeler kısa tekrar+40 soru çöz	<ul style="list-style-type: none"> <li>İyi bir uyku çek</li> <li>Ailenle güzel bir kahvaltı yap</li> </ul> <b>MEB TARAFINDAN 2023-2024 YILINDA YAYINLANAN ÖRNEK SORULARI ÇÖZ</b>	<b>FEN BİLİMLERİ</b> Basınç kısa tekrar+40 soru çöz
<b>İNGİLİZCE</b> Teen life kısa tekrar+ 40 soru çöz	<b>İNGİLİZCE</b> Teen life kısa tekrar+ 40 soru çöz	<b>İNKILAP TAR.</b> Milli uyanış (2.ünite) kısa tekrar+40 soru çöz		<b>İNGİLİZCE</b> In the kitchen kısa tekrar+40 soru çöz
<b>TÜRKÇE</b> Cümlelerin öğeleri kısa tekrar +40 soru çöz	<b>İNKILAP TAR.</b> Milli uyanış (2.ünite) kısa tekrar+40 soru çöz	<b>TÜRKÇE</b> Fiilde çatı kısa tekrar +40 soru çöz		<b>TÜRKÇE</b> Fiilde çatı kısa tekrar +40 soru çöz
<b>DİN KÜLTÜRÜ</b> Kader inancı kısa tekrar +40 soru çöz	<b>Sözel mantık ve grafik okuma 15 soru çöz</b>	<b>DİN KÜLTÜRÜ</b> Zekat ve sadaka kısa tekrar +40 soru çöz		<b>DİN KÜLTÜRÜ</b> Zekat ve sadaka kısa tekrar +40 soru çöz

**HER GÜN 25-30 ARASI PARAGRAF SORU ÇÖZÜLECEK**

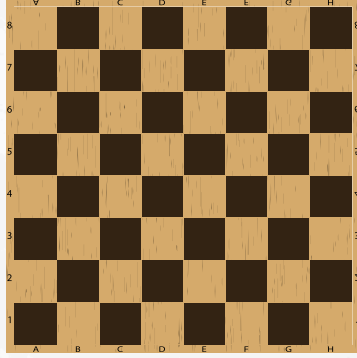
11.Gün/Salı	12.Gün/Çarşamba	13.Gün/Perşembe	14.Gün/Cuma	15.Gün/Cumartesi	16.Gün/Pazar
<b>FEN BİLİMLERİ</b> Basınç kısa tekrar+40 soru çöz	<b>FEN BİLİMLERİ</b> Basınç kısa tekrar+40 soru çöz	<b>TÜRKÇE</b> Cümle türleri kısa tekrar +40 soru çöz	<b>TÜRKÇE</b> Cümle türleri kısa tekrar +40 soru çöz	<b>DİN KÜLTÜRÜ</b> Din ve hayat kısa tekrar +40 soru çöz	<b>DENEME SINAVINA GİR</b>  <b>GERÇEK SINAV FORMATINA UYGUN OLACAK ŞEKİLDE SABAH 1 ÖĞLEDEN SONRA 1 DENEMEYE GİR</b>
<b>İNGİLİZCE</b> In the kitchen kısa tekrar+40 soru çöz	<b>İNGİLİZCE</b> In the kitchen kısa tekrar+40 soru çöz	<b>MATEMATİK</b> Olasılık kısa tekrar+40 soru çöz	<b>MATEMATİK</b> Olasılık kısa tekrar+40 soru çöz	<b>MATEMATİK</b> Cebirsel ifadeler kısa tekrar+40 soru çöz	
<b>TÜRKÇE</b> Fiilde çatı kısa tekrar +40 soru çöz	<b>MATEMATİK</b> Veri analizi kısa tekrar+40 soru çöz	<b>İNKILAP TAR.</b> Milli bir destan (3.ünite) kısa tekrar+40 soru çöz	<b>FEN BİLİMLERİ</b> Madde ve endüstri kısa tekrar+40 soru çöz	<b>FEN BİLİMLERİ</b> Madde ve endüstri kısa tekrar+40 soru çöz	
<b>DİN KÜLTÜRÜ</b> Zekat ve sadaka kısa tekrar +40 soru çöz	<b>İNKILAP TAR.</b> Milli bir destan (3.ünite) kısa tekrar+40 soru çöz	<b>Sözel mantık ve grafik okuma 15 soru çöz</b>	<b>İNGİLİZCE</b> On the phone kısa tekrar+40 soru çöz	<b>İNGİLİZCE</b> On the phone kısa tekrar+40 soru çöz	

**HER GÜN 25-30 ARASI PARAGRAF SORU ÇÖZÜLECEK**

<b>1.GÜN</b>	<b>2.GÜN</b>	<b>3.GÜN</b>	<b>4.GÜN</b>	<b>5.GÜN</b>
<u>Matematik</u> Konu Çalış +1 Test Çöz <u>Sosyal Bilgiler</u> Konu Çalış +1 Test Çöz	<u>Fen Bilimleri</u> Konu Çalış +1 Test Çöz <u>Türkçe</u> Konu Çalış +1 Test Çöz	<u>Din Kültürü ve Ahlak Bilgisi</u> Konu Çalış +1 Test Çöz <u>İngilizce</u> Konu Çalış +1 Test Çöz	<u>Matematik</u> Konu Çalış +1 Test Çöz <u>Türkçe</u> Konu Çalış +1 Test Çöz	<u>Fen Bilimleri</u> Konu Çalış +1 Test Çöz <u>Sosyal Bilgiler</u> Konu Çalış +1 Test Çöz
<b>6.GÜN</b>	<b>7.GÜN</b>	<b>8.GÜN</b>	<b>9.GÜN</b>	<b>10.GÜN</b>
<u>İngilizce</u> Konu Çalış +1 Test Çöz <u>Din Kültürü</u> Konu Çalış +1 Test Çöz	<u>Matematik</u> Konu Çalış +1 Test Çöz <u>Sosyal Bilgiler</u> Konu Çalış +1 Test Çöz	<u>Fen Bilimleri</u> Konu Çalış +1 Test Çöz <u>Din Kültürü</u> Konu Çalış +1 Test Çöz	<u>İngilizce</u> Konu Çalış +1 Test Çöz <u>Türkçe</u> Konu Çalış +1 Test Çöz	<u>Fen Bilimleri</u> Konu Çalış +1 Test Çöz <u>Matematik</u> Konu Çalış +1 Test Çöz
<b>11.GÜN</b>	<b>12.GÜN</b>	<b>13.GÜN</b>	<b>14.GÜN</b>	<b>15.GÜN</b>
<u>Türkçe</u> Konu Çalış +1 Test Çöz <u>Sosyal Bilgiler</u> Konu Çalış +1 Test Çöz	<u>İngilizce</u> Konu Çalış +1 Test Çöz <u>Din Kültürü</u> Konu Çalış +1 Test Çöz	<u>Matematik</u> Konu Çalış +1 Test Çöz <u>Türkçe</u> Konu Çalış +1 Test Çöz	<u>Fen Bilimleri</u> Konu Çalış +1 Test Çöz <u>Sosyal Bilgiler</u> Konu Çalış +1 Test Çöz	<u>İngilizce</u> Konu Çalış +1 Test Çöz <u>Din Kültürü</u> Konu Çalış +1 Test Çöz



## KARE



Bir satranç tahtasında toplam kaç adet kare vardır?



## SUDOKU

5	3			7				
6			1	9	5			
	9	8					6	
8				6				3
4			8		3			1
7				2				6
	6					2	8	
			4	1	9			5
				8			7	9

			4		2			
7	1			3			4	6
4		8		7		5		9
2			8		9			5
	8						9	
9			6		3			2
8		7		6		3		4
6	5			9			1	7
				5				

SMART

1.) İki fare, iki krakeri iki dakikada yiyor. 18 krakeri 6 dakikada kaç fare yer?

2.) Bir maymun 30 metre derinlikte olan kuyuya düşmüş. Düşen maymun her gün 3 metre yukarı tırmanıp, 2 metre aşağı düşüyor. Bu maymun kuyudan kaç günde çıkar?

3.) 20 soruluk bir sınavda her doğru cevap için öğrenciye 5 puan veriliyor. Her yanlış cevap için öğrenciden 3 puan geri // alınıyor.

HANGİ GÜNDÜR?

Bir kabiledede kadınlar Pazartesi, Salı, Çarşamba günleri erkekler ise Perşembe, Cuma, Cumartesi günleri yalan söylemekteymiş.

Diğer günlerde ise yalnızca doğruyu söylüyorlarmış. Bir gün erkeklerden biri, kadınlardan biriyle bir araya gelmiş ve sohbet etmeye başlamış. Sohbet sırasında;

Kadın: Dün yalan söylüyordum.

Erkek: Ben de.

Bu diyolağa dayanarak, bu kadın ve erkeğin konuştukları gün hangisidir?





# REHBERLİK BÜLTENİM

OCAK, 2024  
5. SAYI