

# 4 İPUCU

## SÜREKLİ ERTELEYENLER VE ZAMANINI YÖNETMEKTE ZORLANANLAR İÇİN

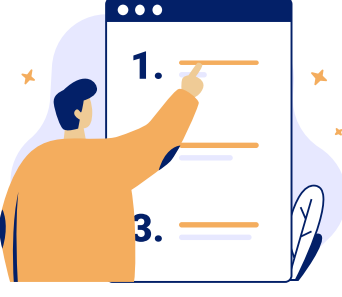
1



### BİR PROGRAM OLUŞTUR

Zamanınızı yönetmenin en iyi yollarından biri bir program oluşturmaktır. Oturun ve derslerinizi, ödevlerinizi, çalışma zamanınızı ve boş zamanınızı planlayın. Bu, zamanınızı akıllıca kullandığınızdan emin olmanıza yardımcı olacaktır. Zamanını programlarken dikkatinin yüksek olduğu saatlere zorlandığınız dersleri koyabilirsiniz.

2



### ÖNCELİKLERİNİ BELİRLE

Yapılacaklar listenizdeki her şey eşit derecede önemli olmayacak. En önemli görevlere odaklanabilmeniz için öncelikleri belirlediğinizden emin olun. Zamanını kullanırken dikkatini dağıtacak şeylerden uzak dur.

3



### ARALAR VER

Tükenmemek için gün boyunca molalar vermeniz önemlidir. Rahatlayıp yenilenebilmeniz için biraz boş zaman planladığınızdan emin olun.

4



### GEREKTİĞİNDE YARDIM İSTE

Zamanınızı yönetmekte zorlanıyorsanız yardım istemekten korkmayın. Öğretmenlerinizle, ebeveynlerinizle veya bir Rehberlik Öğretmeni ile konuşun. Zamanınızı nasıl daha iyi yönetebileceğiniz konusunda size ipuçları ve tavsiyeler verebilirler.

