

SINIF REHBERLİK ETKİNLİĞİ

ZAMAN TUZAKLARI

Gelişim Alanı

Akademik

Yeterlilik Alanı

Eğitsel Planlama ve Başarı

Kazanım

Zaman tuzaklarını ve doğru zaman kullanımını fark eder.

Sınıf Düzeyi

Ortaokul

Süre

40 Dakika

Uygulayıcı

Okul Psikolojik Danışmanı veya Sınıf Rehberlik Öğretmeni

Araç / Gereçler

- ☐ Zaman tuzaklarının yazılmış olduğu kartlar (Form-1)
- ☐ Doğru zaman kullanımı ifadelerinin yazılmış olduğu kartlar (Form-2)
- ☐ Bir kutu/torba (kart atmak için)

Süreç (Uygulama Basamakları)

- ☐ Uygulayıcı, kazanımı açıklar: "Bugün zamanımızı boşa harcayan davranışları yani zaman tuzaklarını tanıyacağız ve bunlardan nasıl kurtulabileceğimizi konuşacağız. Şimdi sizlere birer tane kart dağıtacağım. Sizden kartta yazan ifadeleri okumanızı ve ifadenin zaman tuzağı olup olmadığını işaretleyerek kutuya atmanızı istiyorum."
- ☐ Uygulayıcı, Form-1 ve Form-2' de yer alan kartları sınıf mevcudunu gözeterek her bir öğrenciye bir kart düşecek şekilde rastgele dağıtır.

SINIF REHBERLİK ETKİNLİĞİ

ZAMAN TUZAKLARI

- ☐ Öğrencilerin kutuya atma işlemi bittikten sonra uygulayıcı kutuya atılan kartları teker teker kutudan çekerek, karttaki ifadenin zaman yönetimi açısından uygunluğunu sınıfla birlikte değerlendirir.
- ☐ Puanlama / Geri bildirim
Uygulayıcı her öğrencinin kutuya attığı kartı açar. Kartta yazan ifadeyi okur. Tartışma soruları kısmına geçer.
- ☐ Tartışma Soruları (her karttan sonra kısa bir biçimde)
Uygulayıcı öğrencilere "Bu karttaki ifade bir zaman tuzağı mı yoksa doğru zaman kullanımı mı?" şeklinde sorular yöneltir.
- ☐ Çalışma Yapağı Uygulaması
Form-1 ve Form-2' de yer alan ifadeler uygulayıcı tarafından öğrenci sayısı kadar seçilebilir. Zaman tuzağı ve doğru zaman kullanımı ifadeleri içeren kartlar eşit şekilde dağıtılır. Eğer sınıfa sadece zaman tuzakları farkındalığı ile ilgili etkinlik yapılacaksa zaman tuzakları ifadeleri daha fazla kullanılabilir.

ORTAOKUL SINIF REHBERLİK ETKİNLİĞİ - ZAMAN TUZAKLARI - FORM – 1

(Kartları makasla kılavuz çizgilerini dikkate alarak kesebilirsiniz.)

Çalışmaya başlamadan önce masanı uzun uzun düzenlemek. Yukarıda yazan ifade bir zaman tuzağı mıdır? Evet ☐ Hayır ☐	“Ders çalışmaya hemen başlayacağım ama önce biraz dinleneyim” demek. Yukarıda yazan ifade bir zaman tuzağı mıdır? Evet ☐ Hayır ☐	Tekrar okumak yerine sınavda şansa güvenmek. Yukarıda yazan ifade bir zaman tuzağı mıdır? Evet ☐ Hayır ☐
Bir işi bitirmeden başka bir işe başlamak. Yukarıda yazan ifade bir zaman tuzağı mıdır? Evet ☐ Hayır ☐	“Zaten çok zamanım var” diye düşünmek. Yukarıda yazan ifade bir zaman tuzağı mıdır? Evet ☐ Hayır ☐	Çalışırken sürekli su içmeye kalkmak. Yukarıda yazan ifade bir zaman tuzağı mıdır? Evet ☐ Hayır ☐
Not tutmak yerine sadece dinlemek. Yukarıda yazan ifade bir zaman tuzağı mıdır? Evet ☐ Hayır ☐	Ödevini son güne bırakarak tamamlayabileceğini düşünmek. Yukarıda yazan ifade bir zaman tuzağı mıdır? Evet ☐ Hayır ☐	“Şimdi yapmayayım, gece geç saatlerde daha iyi çalışırım” demek. Yukarıda yazan ifade bir zaman tuzağı mıdır? Evet ☐ Hayır ☐
Küçük işleri önemsemeyip biriktirmek. Yukarıda yazan ifade bir zaman tuzağı mıdır? Evet ☐ Hayır ☐	Çalışırken sürekli kalemını, defterini değiştirmek. Yukarıda yazan ifade bir zaman tuzağı mıdır? Evet ☐ Hayır ☐	En kolay konuları tekrar tekrar çalışmak. Yukarıda yazan ifade bir zaman tuzağı mıdır? Evet ☐ Hayır ☐
“Biraz video izleyeyim, sonra çalışırım” demek. Yukarıda yazan ifade bir zaman tuzağı mıdır? Evet ☐ Hayır ☐	Yapılacak işleri kafada tutmaya çalışmak. Yukarıda yazan ifade bir zaman tuzağı mıdır? Evet ☐ Hayır ☐	Çalışmaya başlayıp sık sık saate bakmak. Yukarıda yazan ifade bir zaman tuzağı mıdır? Evet ☐ Hayır ☐
Uzun listeler hazırlayıp hiçbirine başlanamamak. Yukarıda yazan ifade bir zaman tuzağı mıdır? Evet ☐ Hayır ☐	Arkadaşın sorunca hemen planını değiştirmen. Yukarıda yazan ifade bir zaman tuzağı mıdır? Evet ☐ Hayır ☐	Yapacağı işi çok fazla düşünmek ama işe başlanamamak. Yukarıda yazan ifade bir zaman tuzağı mıdır? Evet ☐ Hayır ☐
“Kısa bir mesaj atayım” derken dakikaların geçmesi. Yukarıda yazan ifade bir zaman tuzağı mıdır? Evet ☐ Hayır ☐	Çalışırken bir yandan sözlü müzik dinlemek. Yukarıda yazan ifade bir zaman tuzağı mıdır? Evet ☐ Hayır ☐	Gün boyu küçük ertelemelerin büyük bir ertelemeye dönüşmesi. Yukarıda yazan ifade bir zaman tuzağı mıdır? Evet ☐ Hayır ☐
“Yarın daha iyi olur” diyerek işleri sürekli ötelemek. Yukarıda yazan ifade bir zaman tuzağı mıdır? Evet ☐ Hayır ☐	Yapılması kolay işleri öne almak, zorları sürekli ertelemek. Yukarıda yazan ifade bir zaman tuzağı mıdır? Evet ☐ Hayır ☐	Kendi planını yapmadan başkasının planına uymak. Yukarıda yazan ifade bir zaman tuzağı mıdır? Evet ☐ Hayır ☐
Çalışırken odada sürekli gezip dolaşmak. Yukarıda yazan ifade bir zaman tuzağı mıdır? Evet ☐ Hayır ☐	Başladığı işi en mükemmel hale getirmeden bırakamamak. Yukarıda yazan ifade bir zaman tuzağı mıdır? Evet ☐ Hayır ☐	“Biraz ilham gelsin öyle çalışırım” diye beklemek. Yukarıda yazan ifade bir zaman tuzağı mıdır? Evet ☐ Hayır ☐
Her şeyi aynı anda yapmaya çalışmak. Yukarıda yazan ifade bir zaman tuzağı mıdır? Evet ☐ Hayır ☐	Çalışmaya başlamadan önce uzun uzun hayal kurmak. Yukarıda yazan ifade bir zaman tuzağı mıdır? Evet ☐ Hayır ☐	“Bu kadar az vakitte çalışsam da olur” diye düşünmek. Yukarıda yazan ifade bir zaman tuzağı mıdır? Evet ☐ Hayır ☐

ORTAOKUL SINIF REHBERLİK ETKİNLİĞİ – DOĞRU ZAMAN KULLANIMI İFADELERİ - FORM – 2

(Kartları makasla kılavuz çizgilerini dikkate alarak kesebilirsiniz.)

Çalışmaya başlamadan önce yapılacakları küçük adımlara ayırmak. Yukarıda yazan ifade bir zaman tuzağı mıdır? Evet ☐ Hayır ☐	“Birazdan değil, şimdi başlayayım” diyebilmek. Yukarıda yazan ifade bir zaman tuzağı mıdır? Evet ☐ Hayır ☐	Zor konuları ertelemeden önce ele almak. Yukarıda yazan ifade bir zaman tuzağı mıdır? Evet ☐ Hayır ☐
Aynı anda birkaç işe değil tek bir işe odaklanmak. Yukarıda yazan ifade bir zaman tuzağı mıdır? Evet ☐ Hayır ☐	Çalışırken gerekli olmayan eşyaları masadan kaldırmak. Yukarıda yazan ifade bir zaman tuzağı mıdır? Evet ☐ Hayır ☐	Planını kendi önceliklerine göre yapmak. Yukarıda yazan ifade bir zaman tuzağı mıdır? Evet ☐ Hayır ☐
Derste öğretmeni dikkatle dinlemek. Yukarıda yazan ifade bir zaman tuzağı mıdır? Evet ☐ Hayır ☐	Kısa işlerin hemen yapılması gerektiğini bilmek. Yukarıda yazan ifade bir zaman tuzağı mıdır? Evet ☐ Hayır ☐	Küçük aralıklarla kısa molalar vermek. Yukarıda yazan ifade bir zaman tuzağı mıdır? Evet ☐ Hayır ☐
Deftere not olarak çalışmak. Yukarıda yazan ifade bir zaman tuzağı mıdır? Evet ☐ Hayır ☐	Günü bitirmeden “bugün ne yaptım?” diye kendini yoklamak. Yukarıda yazan ifade bir zaman tuzağı mıdır? Evet ☐ Hayır ☐	Yorgunken zor işleri değil, basit işleri yapmak. Yukarıda yazan ifade bir zaman tuzağı mıdır? Evet ☐ Hayır ☐
Günlük hedeflerini defterine yazmak. Yukarıda yazan ifade bir zaman tuzağı mıdır? Evet ☐ Hayır ☐	Önemsiz işlerle oyalanmadan asıl işe başlamak. Yukarıda yazan ifade bir zaman tuzağı mıdır? Evet ☐ Hayır ☐	Çalışma masasını düzenli tutmak. Yukarıda yazan ifade bir zaman tuzağı mıdır? Evet ☐ Hayır ☐
Önce ders, sonra oyun sırasını korumak. Yukarıda yazan ifade bir zaman tuzağı mıdır? Evet ☐ Hayır ☐	Günlük işleri zamanında tamamlamak. Yukarıda yazan ifade bir zaman tuzağı mıdır? Evet ☐ Hayır ☐	Öğrendiklerini tekrar etmek için zaman ayırmak. Yukarıda yazan ifade bir zaman tuzağı mıdır? Evet ☐ Hayır ☐
Kendi belirlediği plana sadık kalmak. Yukarıda yazan ifade bir zaman tuzağı mıdır? Evet ☐ Hayır ☐	Uyku düzenine dikkat etmek. Yukarıda yazan ifade bir zaman tuzağı mıdır? Evet ☐ Hayır ☐	Çalışmaya başlamak için ilham beklememek. Yukarıda yazan ifade bir zaman tuzağı mıdır? Evet ☐ Hayır ☐
Zor görünen işi parçalara bölerek yapmak. Yukarıda yazan ifade bir zaman tuzağı mıdır? Evet ☐ Hayır ☐	Oyunu ve eğlenceyi çalışmadan sonraya bırakmak. Yukarıda yazan ifade bir zaman tuzağı mıdır? Evet ☐ Hayır ☐	Küçük işleri ertelemeden bitirmek. Yukarıda yazan ifade bir zaman tuzağı mıdır? Evet ☐ Hayır ☐
“Şimdi mi, sonra mı?” sorusunda “şimdi”yi seçmek. Yukarıda yazan ifade bir zaman tuzağı mıdır? Evet ☐ Hayır ☐	Sorumluluklarını başkasına bırakmamak. Yukarıda yazan ifade bir zaman tuzağı mıdır? Evet ☐ Hayır ☐	İşini başkasının hatırlatmasını beklemeden yapmak. Yukarıda yazan ifade bir zaman tuzağı mıdır? Evet ☐ Hayır ☐
Başladığı işi yarım bırakmadan tamamlamak. Yukarıda yazan ifade bir zaman tuzağı mıdır? Evet ☐ Hayır ☐	Kendi zamanını başkalarının zamanına göre ayarlamamak. Yukarıda yazan ifade bir zaman tuzağı mıdır? Evet ☐ Hayır ☐	Gereksiz ayrıntılara takılmadan ilerlemek. Yukarıda yazan ifade bir zaman tuzağı mıdır? Evet ☐ Hayır ☐