

SORGUN REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ
2017-2018 EĞİTİM ÖĞRETİM YILI
DEĞERLER EĞİTİMİ KASIM AYI KATALOĞU



VAKTİN KIYMETİNİ
BİLMEK



Boş Zaman Yoktur; Boşa Geçen Zaman Vardır.

Zamanınızı hangi şekilde değerlendiriyorsunuz?



VAKTİNİ NASIL DEĞERLENDİRECEĞİN SENİN ELİNDE. TARAFINI SEÇ



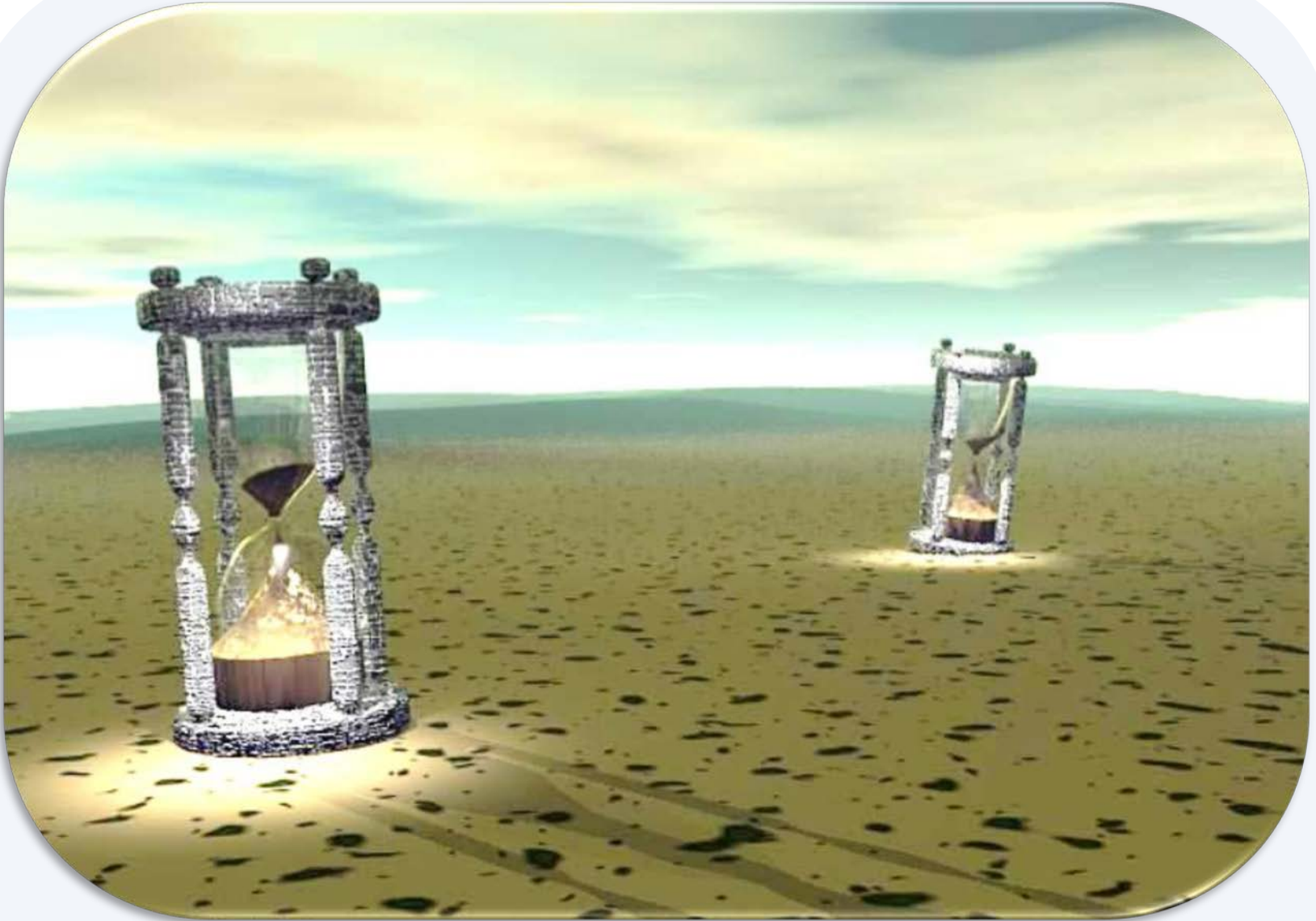
Devamlı 'Vakit yetmiyor, ne çabuk geçiyor!' diyerek zamana kusur buluruz; oysa zaman ki bir konuşacak olsa, vallahi utanırız.
imam-ı şafi





**Nedir zaman, nedir; bir su mu, bir kuş mu?
Nedir zaman, nedir; iniş mi, yokuş mu?**

Necip Fazıl Kısakürek



**İki büyük nimet vardır. İnsanların çoğu onlar hususunda aldanmıştır.
SIHHAT VE BOŞ VAKİT**

Sevgili Peygamberimizin ashabından birine söylediđi hikmetli tavsiyesi

*“Beş şey gelmeden önce beş şeyin değerini iyi bil;
ölümden önce hayatın,
meşguliyetten önce boş zamanın,
yokluktan önce varlığın,
ihtiyarlıktan önce gençliğin ve
hastalıktan önce sağlığın”*





Zamanı öldürmekten söz ederiz;
ama bizi öldüren zamandır.

Alphonse Allais



Bir **senenin** kıymetini anlayabilmek için sınıfta kalan bir öğrenciye sorun.

Bir **ayın** kıymetini anlayabilmek için premature bebeği dünyaya getiren anneye sorun.

Bir **haftanın** kıymetini anlayabilmek için haftalık bir derginin editörüne sorun.

Bir **dakikanın** kıymetini anlayabilmek için treni henüz kaçırmış bir kişiye sorun.

Bir **saniyenin** kıymetini anlayabilmek için, bir kazayı kıl payı atlatmış bir kişiye sorun.

Bir **milisaniyenin** kıymetini anlayabilmek için olimpiyatlarda gümüş madalya kazanan kişiye sorun.

Sahip olduğunuz her anı değerlendirin. Şunu unutmayın ki, zaman hiç kimseyi beklemez. Dün artık mazi oldu. Yarın ise ne olacak belirsiz. Bugün ise avuçlarımızın içinde size sunulmuş bir armağandır!

**Ahmaklar zamanı nasıl öldüreceğini,
akıllılar ise nasıl kazanacağını düşünür.**

Alain



DAMLAYA DAMLAYA GÖL OLUR.

Günde 30 dakika kitap okuyorsanız yaklaşık 10 sayfa okuduğunuzu düşünürseniz ayda $30 \times 10 = 300$ sayfa, yılda 3600 sayfa eder. Bu da 30-35 adet kitap demektir.

Zamanlarını en kötü şekilde
kullananlar, en çok, zamanın
kısalığından şikayet eder.

La byuyere



Hayatınızı seviyorsanız zamanınızı boşa harcamayınız,
çünkü zaman hayatın kendisidir.

Benjamin Franklin

Bir Arap atasözü der ki:
Zamanı iyi değerlendirek yakutlar ve
zümrütler kazanabilirsiniz. Fakat ne kadar
yakut ve zümrüt harcasanız da boşa geçen bir
zamanı geri getiremezsiniz.





Denis Waitely

Zaman, kimse arasında ayrımcılık yapmayan bir işverendir. Yeni bir güne başlarken herkes aynı sayıda saat ve dakikalara sahiptir.

Örneğin zenginler parayla daha fazla saat satın alamazlar. Aynı şekilde bilim adamları yeni dakikalar icat edemez. Ya da yarın kullanmak üzere bugünün zamanını biriktiremezsiniz.

SÖZLER

- Zamanı ve sözleri dikkatsizce kullanma, ikisi de geri alınamaz. Anonim
- Uygarlığın en ileri adımı, boş zamanları bilinçli olarak doldurabilmektir. Arnold Toynbee
- Bugünün değerini anlamadan yarını bekleyen bu insanlar, dünün geçtiğini ve yarının belki de hiç gelmeyeceğini düşünemiyorlar. Douglas Burton
- Zamanımı kullanmasını bilemedim, şimdi o beni kullanıyor. Shakespeare
- Boş zaman yoktur, boşa geçen zaman vardır. Tagore
- Zaman öldürmek en pahalı harcamadır. Balzac
- Zaman, ondan yararlanılabilecek kadar uzundur. Voltaire
- Hayatınızı seviyorsanız zamanınızı boşa harcamayınız, çünkü zaman hayatın kendisidir. Benjamin Franklin
- Mutluluk başarıya, başarı ise zamanı değerlendirmeye bağlıdır. Seneca

➤ Devamlı ‘Vakit yetmiyor, ne çabuk geçiyor! Diyerek zamana kusur buluruz; oysa zaman ki bir konuşacak olsa, vallahi utanırız. İmam-ı Şafi

➤ Bir Arap atasözü der ki:

Zamanı iyi değerlendirerek yakutlar ve zümrütler kazanabilirsiniz. Fakat ne kadar yakut ve zümrüt harcasanız da boşa geçen bir zamanı geri getiremezsiniz.

➤ Zaman öldürmek en pahalı harcamadır. Balzac

➤ Zamanlarını en kötü şekilde kullananlar, en çok, zamanın kısalığından şikayet eder. La byuyere

➤ İki büyük nimet vardır. İnsanların çoğu onlar hususunda aldanmıştır.

SIHHAT VE BOş VAKİT

ÖMRÜMÜZÜ NERELERDE HARCİYORUZ.

Zamanı nasıl harcadığımıza dair yapılan bir çalışmaya göre ortalama ömre sahip bir insan

- **Ayakkabıyı giyerken 8 gün**
- Diş fırçalarsan 3 ay
- **Yemek yerken 4 yıl**
- Trafik ışığı beklerken 1 ay
- **Otobüs beklerken 5 ay**
- Çalışırken(kazanç için) 9 yıl (tatiller bol olduğu için)
- **Televizyon seyrederken 10 yıl**
- Uyurken 20 yıl harcıyormuş.

Demek ki, insanın vaktini iyi değerlendirebilmesi için en küçük zaman biriminde yaptığı en basit işe kadar her şeye dikkat etmesi gerekiyor

BOŞ KALDIĞINDA BAŞKA BİR İŞLE UĞRAŞ

Şimdilik yapacak başka bir işi yoktu. Bu vakti değerlendirmek için birkaç kişi ile sohbet etmeyi düşündü. En azından bir şey daha öğrenmiş olurdu. Bu düşüncelerle her zaman arkadaşlarıyla oturduğu yol kenarına geldi. Ancak günün bu saatinde herkesin işi olurdu. Haliyle kimse yoktu. Eve gitmeyi düşündü, sonra vazgeçti. En iyisi oturup beklemek’ dedi. Yolum kenarına geçti ve oturdu. Başını kaldırdı ve gözlerini alan Güneş’e baktı. ‘ Bu sıcakta yapacak daha iyi bir işim yok.’ diye düşündü O sırada birisi hızla önünden geçti. Geldiğini fark etmemişti. Gelenin kim olduğunu anlamak için arkasına baktı ve o anda hayretle donup kaldı. Geçen Allah Resul’ünden başkası değildi. Zaten arkasında bıraktığı gül gibi kokudan onu tanımamak imkansızdı. Ama neden selam vermemişti. Allah Resulü ‘bilmeden bir ayıp mı ettim acaba ?’ diye düşünmeye başladı. Allah resulü kimseye selam vermeden yanından geçmezdi. Ne olmuş olabilirdi. Birden bütün vücudu bir hüznün kapladığını hissetti. ‘Belki de acelesi vardı.’ diye düşünerek kendini avutmaya çalıştı; fakat biliyordu ki Allah Resulü kendisini fark etmemiş olamazdı. Ne kadar acelesi olursa olsun, muhakkak selam verirdi. Bu düşünceler zihnini ve kalbini kemirmeye başladı. Birden tekrardan Allah’ın Resulünün geldiğini fark etti. Bu defa toparlanıp hemen ayağa kalktı. Başını öne eğdi. Allah Resulü yine acele adımlarla ilerliyordu. Gülümseyen bir yüzü vardı. Yanına geldiğinde Allah Resulü ‘ Selamün Aleyküm ‘ dedi. Birden kalbi mutlulukla doldu. Tüm vücuduna serin bir su serpildiğini hissetti. Heyecanla ‘Ve aleykümselam Allah’ın Resulü’ diyerek selamını aldı. Ardından merakla ve endişeyle sordu, ‘anam babam sana feda olsun ya Resullah, az evvel neden selam vermediniz. Allah Resulü gülümsedi ve parmağı ile elini göstererek, ‘Az evvel hiçbir şey yapmıyordun. Boş oturuyordun. Boş duranı Allah sevmez. Ama şimdi elindeki çubukla o toprağı karıştırıyorken bir şeyler düşünüyor, tefekkür ediyordun. Bu sebeple ben de sana selam verdim.” dedi

Şaşkınlıkla eline baktı. O kadar çok dalmıştı ki, eline aldığı çubuktan ve onunla toprağı çizdiği şekillerden habersizdi. Allah Resulü’nün yanından gülümseyerek uzaklaşmasını izlerken orda boş vakit öldürdüğü için kendisinden utandı. Allah Resulü son derece nazik bir dille kendisini uarmıştı.

“Bu bana ders olsun, bundan sonra boş oturmak yok! Allak Teale ayeti kerimede demiyor mu “Boş kaldığında başka bir işle uğraş” diye “Bu düşüncelerle birlikte evinin yolunu tuttu.”

ZAMANIN DEĞERİ HAKKINDA UYGULAMALI BİR DERS

Aşağıdaki gerçek hikâye Kellog Business School'da (Northwestern Üniversitesi) mastır öğrencileri ile Zaman Yönetimi dersi profesörü arasında geçer:

Profesör sınıfa girip karşısında duran dünyanın en seçilmiş öğrencilerine kısa bir süre baktıktan sonra, "Bu gün Zaman Yönetimi konusunda deneyle karışık bir sınav yapacağız" dedi.

Kürsüye yürüdü, kürsünün altından kocaman bir kavanoz çıkarttı. Arkadan, kürsü-nün altından bir düzine yumruk büyüklüğünde taş aldı ve taşları büyük bir dikkatle kavanozun içine yerleştirmeye başladı.

Kavanozun daha başka taş almayacağına emin olduktan sonra öğrencilerine döndü ve "Bu kavanoz doldu mu?" diye sordu.

Öğrenciler hep bir ağızdan "Doldu" diye cevapladılar.

Profesör "Öyle mi?" dedi ve kürsünün altına eğilerek bir kova mıcır çıkarttı.

Mıcırı kavanozun ağzından yavaş yavaş döktü. Sonra kavanozu sallayarak mıcırın taşların arasına yerleşmesini sağladı.

Sonra öğrencilerine dönerek bir kez daha "Bu kavanoz doldu mu?" diye sordu.

Bir öğrenci "Dolmadı herhâlde" diye cevap verdi.

"Doğru" dedi profesör ve gene kürsünün altına eğilerek bir kova kum aldı ve yavaş yavaş tüm kum taneleri taşlarla mıcırların arasına nüfuz edene kadar döktü.

Gene öğrencilerine döndü ve "Bu kavanoz doldu mu?" diye sordu.

Tüm sınıftakiler bir ağızdan "Hayır" diye bağıldılar.

"Güzel" dedi profesör ve kürsünün altına eğilerek bir sürahi su aldı ve kavanoz ağzına kadar doluncaya dek suyu boşalttı. Sonra öğrencilerine dönerek "Bu deneyin amacı neydi" diye sordu.

Uyanık bir öğrenci hemen "Zamanımız ne kadar dolu görünürse görünsün, daha ayırabileceğimiz zamanımız mutlaka vardır" diye atladı.

"Hayır" dedi profesör, "bu deneyin esas anlatmak istediği Eğer büyük taşları baştan yerleştirmeden küçükler girdikten sonra büyükleri hiç bir zaman kavanozun içine koyamazsın gerçeğidir".

Öğrenciler şaşkınlık içinde birbirlerine bakarken profesör devam etti: "Nedir hayatınızdaki büyük taşlar? Çocuklarınız, eşiniz, sevdikleriniz, arkadaşlarınız, eğitiminiz, hayâlleriniz, sağlığınız, bir eser yaratmak, başkalarına faydalı olmak, onlara bir şey öğretmek! Büyük taşlarınız belki bunlardan birisi, belki bir kaçı, belki hepsi.

Bu akşam uykuya yatmadan önce iyice düşünün ve sizin büyük taşlarınız hangileridir iyi karar verin. Bilin ki büyük taşlarınızı kavanoza ilk olarak yerleştirmeden hiç bir zaman bir daha koyamazsınız, o zaman da ne kendinize, ne de çalıştığınız kuruma, ne de ülkenize faydalı olursunuz.

Bu da iyi bir iş adamı, gerçekte de iyi bir adam olamayacağınızı gösterir".

Profesör, ders bittiği hâlde konuşmadan, oturan öğrencileri sınıfta bırakarak çıktı.

“Farz edin ki, her sabah hesabınıza 86.400 YTL karşılıksız kredi veren bir bankanız var ama bir günden diğerine hiç bakiye devretmiyor. Tutarı ne olursa olsun, kullanmadığınız bakiye miktarı her akşam iptal ediliyor. Böyle bir durumda ne yapardınız? Tabi ki son kuruşuna kadar çekerdiniz.

Aslında hepimizin böyle bir bankası var. Adı ZAMAN. Her sabah, hesabınıza 86.400 saniye kredi veriyor. Her akşam ise iyi şeylere yatırım yapamadığınız kısmını silip, hesabınıza zarar kaydediyor. Hiç devretmiyor. Kredi miktarından bir kuruş fazla kullandırmıyor. Her gün size yeni bir hesap açıyor. Her akşam günün bakiyesini yakıyor. Eğer günlük depozitolarınızı kullanmadıysanız, bu zarar sizindir. Geriye dönüş yok. Yarından avans çekmek yok. Bugünü, bugünkü depozitonuzla yaşamalısınız. Ona yatırım yapın ki, size sağlık, mutluluk ve başarı olarak geri dönsün. Zaman akıp gidiyor, gününüzü iyi değerlendirin.

Zaman, herkese EŞİT dağıtılmış KIT bir kaynaktır.

1 yıl herkes için **365** gündür.

1 gün herkes için **24** saattir.

1 saat herkes için **60** dakikadır.

1 dakika herkes için **60** saniyedir.

Bu yüzden herkes zamanın değerini bilmekle yükümlüdür.

ÖRNEK ETKİNLİKLER



NE KADAR ERTELİYORUM?

Amaç: Öğrencilere, ertelemeye olan eğilimlerinin farkına varmaları için yardımcı olmak.

Düzey: 6-12. Sınıf

Ortam: Bireysel ve grup

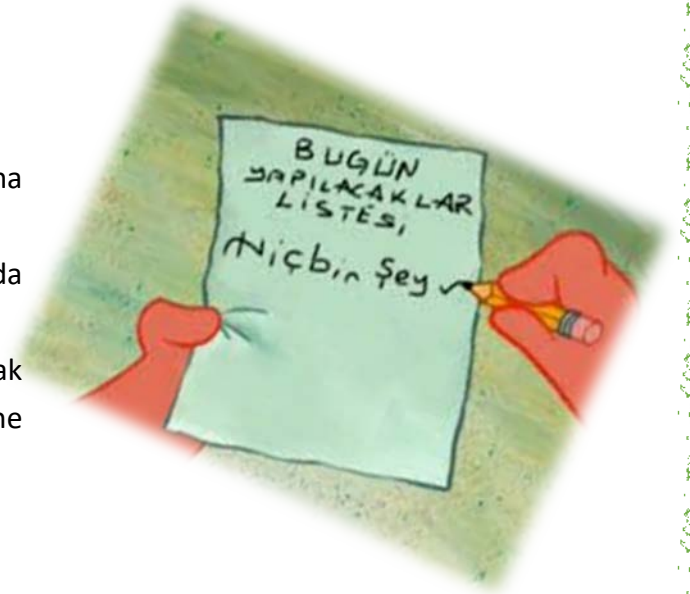
Malzeme: Erteleme anketi ve kalem

Gereken zaman: 25-35 dakika

Süreç: Anket 10-15 dakika içinde kolaylıkla tamamlanabilir ve elde edilen puan öğrencinin erteleme ile bağlantılı davranışlarını ne kadar kabul ettiğini göstermektedir. Bu araç katılımcının kendisinin uygulayacağı ve puanlayacağı bir çalışma olduğu için psikolojik danışmanın rolü büyük oranda puanların yansıttıklarını öğrenci(ler) ile tartışmak ya da bu sonuçlar üzerine çalışmaktır.

Süreç için sorulabilecek sorular:

1. İşleri ertelemekten dolayı zor bir duruma düştüğünüz bir yaşantınızı paylaşır mısınız?
2. İşleri nasıl erteliyorsunuz? İşin zamanında yapılmasını önlemek için ne yaparsınız?
3. İşleri erteleme alışkanlığınızın farkına varmak ve bunu azaltmak ya da yok etmek için ne yapabilirsiniz?



Kapanış: bu etkinliği öğrencilerden yaşamlarında önceliklerini uygun bir şekilde oluşturma yolları konusunda düşünmelerini isteyerek kapatmak iyi bir yoldur. Zamanı yönetmeyi öğrenmek bir yandan verilen ödevlerin, raporların ve projelerin yavaş ve dikkatli bir şekilde tamamlanmasına olanak verirken diğer yandan da aile, arkadaş, eğlence ve dinlenme için de gerekli zaman yaratacaktır.

Geliştiren/Uyarlayan: Dean W. Owen tarafından geliştirilmiştir.

Kaynak: Okul Psikolojik Danışmanları İçin El Kitabı

Erteleme Anketi

Yönerge: hepimiz ara sıra yapılması gerekenleri yapmayı erteleriz. Bu özellikle de yapılacak iş tatsız, zor ya da zaman alan bir işse doğrudur. Ancak, öğrencileri olarak başarılı olmak için zamanımızı yönetmeyi ve bize öğretmenlerimiz ya da okul döneminin süresi tarafından belirlenen birçok ödev teslim tarihine uymayı öğrenmek zorundayız. Aşağıdaki anket ertelemelerin sizin için sorun haline gelip gelmediği görmek ve öğrenci olarak başarınıza etki edip etmediğini anlamak için sizin 'erteleme ateşinizi' ölçmektedir. Her bir ifadeyi okuyun ve bu davranışların hangi sıklıkla ortaya çıktığını belirtin.

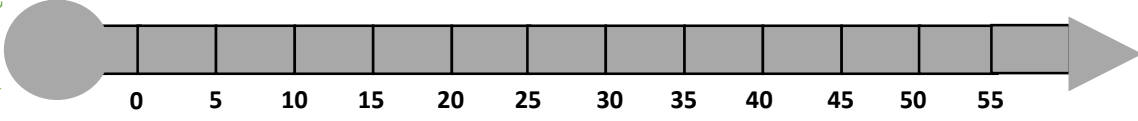
0=Nadiren 1=Bazen 2=Sık Sık 3=Her Zaman

Yanıtlama bitince, erteleme ateşinizin ne kadar olduğunu öğrenmek için puanlarınızı toplayınız.

	Maddeler	0	1	2	3
1	Yapmak zorunda olduğum bir işe ait yönergeleri okumakta ya da dinlemekte zorlanırım.				
2	Bir işe koyulmadan önce bir krizin çıkmasını ya da dönemin sonunu beklerim.				
3	Ödevleri sık sık ertelerim ve sonra tamamlamak için çok acele etmem gerekir.				
4	Arkadaşlarımdan gelen istek ya da davetlerine hayır demekte zorlanırım.				
5	Kendimi yapmam gereken işleri tamamlamak yerine arkadaşlarla bir arada zaman geçirirken bulurum.				
6	İşimi yapmak yerine, kendimi önemsiz işlerle zaman harcarken bulurum.				
7	İşimi yaparken çok acele ederim ve birçok hata yaparım.				
8	Sıkışmış bir durumda olsam da nadiren başkalarından yardım isterim.				
9	İlk önce neyin yapılması gerektiğine ve neyin bekleyebileceğine karar veremem.				
10	Arkadaşlarımla telefonda konuşmak ya da mesajlaşmak için çok fazla zaman harcadığımı düşünüyorum.				
11	Bir raporu yazmaya başlamayı ya da verilen bir proje ödevine başlamayı zor bulurum.				
12	Dikkatim dağınık ve verilen işi tamamlayamam.				
13	Genellikle bir işi bitirmek için kendi kendime bir son tarih belirlemekten ve eğer belirlesem de uymaktan sakınırım.				
14	Genellikle aynı anda gereğinden fazla projeyi aldığımı düşünüyorum ve bunalmış hissediyorum.				

		0	1	2	3
15	Bir işi yapmak için son dakikaya kadar beklerim.				
16	Bence her şeyi planlamak yerine olayları oluruna bırakmak gerek.				
17	Kendim ya da yaşamım için hiçbir net hedef ya da amacım yok.				
18	Aynı anda gereğinden fazla projeye başlarım ve çoğunu tamamlayamam.				

Toplam Puan:



Erteleme Ateşim:

ZAMAN YÖNETİMİ HESAP MAKİNESİ

Amaç: Öğrencilerin zaman kullanımı konusunda hızlı bir şekilde fikir edinmelerini ve farkındalıklarını artırmaktır.

Düzy: 6-12. Sınıf

Ortam: Bireysel ve/veya grup

Malzeme: Kişisel Zaman Yönetimi Hesap Makinesi

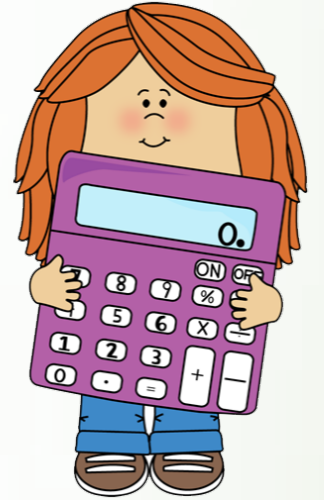
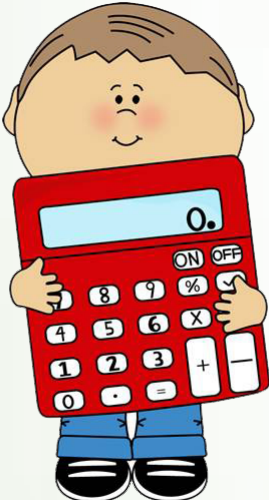
Gereken Zaman:20-30 dakika

Süreç: Öğrencilere Kişisel Zaman Yönetimi Hesap Makinesi verilir ve doldurmaları istenir. Ardından, zamanı nasıl kullandığımızın farkında olmanın zamanı dahi iyi yönetmemizi ve verimliliğimizi artırmaya başlamasını sağlayacağı anlamına geldiğinin ayrıntılarıyla anlatıldığı bir tartışma bölümü gerçekleştirilir.

Süre İçin Sorulabilecek Sorular:

- Sizce bir gün içinde zamanınızı ne kadar iyi kullanıyorsunuz?
- Bir gün içinde iş, dinlenme ve eğlenme dengesi konusunda iyi seçimler yapıyor musunuz?
- Okul, aile ve kendiniz için zamanınızı hangi yollarla daha etkili bir şekilde kullanabilirsiniz?
- Formu doldurmak neleri fark etmemize yaradı?

Kapanış: Zaman kullanımının etkili olmasının başarılı ve mutlu olmayla ilişkisini belirtmek.



Kişisel Zaman Yönetimi Hesap Makinesi

Yönerge: Çoğumuz günlerimizi ebeveynlerimizin, öğretmenlerimizin ve bizden beklentisi olan diğer kişilerin isteklerine karşılık vermekle geçiriyoruz. Bunun sonucu olarak da yapılacak işler için gerekli olan zamanın olmayışından stres yaşıyoruz. Bu stresi azaltmanın ilk adımı şu anda zamanı nasıl kullandığımızı belirlememizdir. Aşağıdaki birinci maddeden başlayın ve sahip olduğunuz zamanı nasıl yönettiğinizle ilgili bir fikrinizin olması için bu çalışmayı tamamlayın. Aşağıdaki bu alıştırmada, 'gün' denildiğinde hafta sonu, tatil ya da yaz günleri değil tipik bir okul gününün kastedildiğini varsayın. Geçen haftayı düşünmek ve her etkinlik için harcanan ortalama zamanı hesaplamakta yardımcı olabilir.

1. Geçerli bir varsayımla başlayalım. Size ait tam 24 saatiniz var.
2. Şimdi zamanın nereye gittiğini görelim. Unutmayın, sıradan bir okul gününden söz ediyoruz..

Etkinlik	Günde harcanan dakika/saat
Gece uyuma	
Kişisel bakım (Banyo, kişisel gereksinimler)	
Giyinme/soyunma	
Yemek yeme(Kahvaltı, öğle yemeği, akşam yemeği)	
Okula gidip gelme	
Okullardaki derslerdeki toplam zaman	
Arkadaşlar ve aile ile yapılan ziyaretler	
TV izleme/müzik dinleme	
Okulda verilen ödevler	

Bilgisayar kullanma	
Spor, sanat ve diğerk kişisel eğlence etkinlikleri	
Diğerk	
Diğerk	
Şimdi yukarıdaki etkinlik için harcanan zamanları toplayın ve toplamı, saat biriminde, sağdaki kutucuk içine yazın.	

3.İlk maddedeki varsayımı hatırlayın...Şimdi ikinci maddede bulduğunuz rakamı size ait olan 24 saatten çıkarın.



24 Saat
-
Sonuç

şakaklarıma kar mı yağdı ne var?
Benim mi Allah'ım bu çizgili yüz?
Ya gözler altındaki mor halkalar?
Neden böyle düşman görünürsünüz,
Yıllar yılı dost bildiğim aynalar?

Zamanla nasıl değişiyor insan!
Hangi resmime baksam ben değilim.
Nerde o günler, o şevk, o heyecan?
Bu güler yüzlü adam ben değilim;
Yalandır kaygısız olduğum yalan.

Cahit Sıtkı TARANCI

