

ZAMAN CETVELİ

ÖĞRENCİNİN _____ :

Adı – Soyadı :

Sınıfı- numarası :

Cinsiyeti :

Tarih :/...../.....

SAAT	ÖĞRENCİNİN			
	Gösterdiği Etkinliğin Türü	Etkinliğe Ayırdığı Zaman (% Olarak)	Etkinliğe İlişkin Duygu ve Düşünceleri	DÜŞÜNCELER
07:00				
08:00				
09:00				
10:00				
11:00				
12:00				
13:00				
14:00				
15:00				
16:00				
17:00				
18:00				
19:00				
20:00				
.....				

ZAMAN CETVELİ

Zamanını iyi kullanmayan öğrencilerin başarısız duruma düştükleri görüldüğünde günün hangi saatlerinde hangi işle uğraştıklarını anlamak ve gereken rehberlikte bulunmak için bu tekniğe başvurulur. Zaman çizelgesi öğrencinin zamanını iyi kullanması amacıyla günün saatlerinde bölünmüş bir sayfaya gösterdiği etkinliklerin tümünü süresi ile birlikte yaşayacağı bir çizelgedir.

Bu çizelgede her etkinliğin önünde öğrencinin o etkinliğe ilişkin duygu ve düşüncesini belirteceği bölüm bulunur. Bu bölüm öğrencinin özel ilgi ve tutumlarını tanımasını sağlar. Her sayfa bir gün için ayrılır. Sayfadaki satırlar bir yada birden çok saati göstermek için kullanılabilir. Çizelgede her etkinlik türüne ayrılan zaman yüzdesine de yer verilir.

Öğrencinin bu çizelgeden yararlanarak zamanını iyi kullanmayı öğrenmesi için en az 2 hafta çizelgeyi içtenlikle doldurması gerekir. Bu süre içinde öğrenciye karşılaştığı güçlükleri çözmesi için yardım edilmelidir. Ayrıca çizelgenin gizliliğine saygı göstermek de unutulmaması gereken ayrı bir konudur.

Zaman çizelgesi benliği değerlendirici tüm araçlar gibi her zaman gerçek durumu yansıtmamakta, sağlıklı bir öğretmen-öğrenci yada -danışan ilişkisi kurulduktan sonra uygulanırsa oldukça yararlı bir araç niteliği kazanır.

Bu çizelge aracılığı ile öğrencinin derslere, özel meraklarına, toplumsal etkinliklerine, mesleki eğilimlere ne kadar zaman ayırdığına; beden ve ruh sağlığının nasıl olduğuna ilişkin pek çok ip ucu edinilebilir.