

PAMAMAHALA NG ORAS: SUSI SA TAGUMPAY NG EDUKASYON AT PANGARAP

by:

Nikko D. Pascual

Teacher I, Kanawan Integrated School

Ang pamamahala ng oras ay isang mahalagang kasanayan na tumutulong sa mga mag-aaral na maabot ang kanilang mga layunin sa akademiko at matupad ang kanilang mga pangarap. Sa mabilis na takbo ng buhay ngayon, kung saan maraming responsibilidad at distraksyon, ang kakayahang ayusin ang oras ay napakahalaga upang magtagumpay sa pag-aaral at mapanatili ang maayos na pamumuhay. Ang tamang paggamit ng oras ay hindi lamang nakatutok sa pag-aaral kundi sa pangkalahatang kalidad ng buhay.

Isa sa mga pinakamahalagang benepisyo ng mahusay na pamamahala ng oras ay ang masigurong sapat na oras ang nailalaan para sa bawat mahalagang gawain. Sa dami ng kailangang gawain, tulad ng pagdalo sa klase, paggawa ng mga takdang-aralin, paghahanda para sa pagsusulit, at pagsali sa mga extracurricular na aktibidad, madalas na nararamdaman ng mga mag-aaral na kulang ang kanilang oras. Ngunit sa pagkakaroon ng maayos na iskedyul, nagiging mas organisado ang mga gawain, at mas madaling natutukoy kung alin ang dapat unahin. Sa ganitong paraan, nababawasan ang presyon at nagiging mas organisado ang takbo ng mga gawain, na nagbibigay ng sapat na panahon upang mas maunawaan at mapalalim ang kaalaman sa mga aralin.

Bukod dito, ang pamamahala ng oras ay nakatutulong upang mapanatili ang balanse sa pagitan ng pag-aaral at personal na buhay. Mahalaga na may oras para magpahinga, maglibang, at makisalamuha sa pamilya at mga kaibigan. Kapag nasasakripisyo ang mga aspetong ito dahil sa labis na abala sa pag-aaral, maaaring mapektuhan ang mental at pisikal na kalusugan. Sa pamamagitan ng tamang alokasyon

ng oras, nagkakaroon ng pagkakataon ang mga mag-aaral na maging mas malusog, mas masaya, at mas produktibo.

Ang isa pang mahalagang aspeto ng pamamahala ng oras ay ang kasanayan sa pagtukoy ng mga prayoridad. Hindi lahat ng gawain ay pantay-pantay ang kahalagahan, kaya't mahalaga ang kakayahang tukuyin kung alin ang kailangang unahin. Ang mga mag-aaral na mahusay sa pamamahala ng oras ay natututo kung paano ayusin ang kanilang mga gawain batay sa antas ng kahalagahan nito. Sa ganitong paraan, napipigilan ang procrastination at natitiyak na natatapos ang mga mahahalagang gawain sa tamang oras. Ang disiplina at organisasyon na dulot ng tamang pamamahala ng oras ay nagiging pundasyon ng tagumpay sa mas malaking aspeto ng buhay.

Ang kakayahang mag-adjust sa mga hindi inaasahang sitwasyon ay isa rin sa mga benepisyong dulot ng epektibong pamamahala ng oras. Hindi maiiwasan ang mga biglaang pagbabago o hamon, tulad ng dagdag na proyekto o personal na emerhensiya. Sa pamamagitan ng mahusay na pamamahala ng oras, mas madali para sa mga mag-aaral na baguhin ang kanilang iskedyul nang hindi naapektuhan ang kabuuang progreso ng kanilang gawain. Ang pagiging handa sa ganitong mga pagkakataon ay isang mahalagang kasanayan na maaaring magamit sa iba't ibang aspeto ng buhay

Ang pamamahala ng oras ay hindi lamang mahalaga sa edukasyon kundi sa lahat ng bahagi ng buhay. Ang mga kasanayang tulad ng pagpapalano, pagtatakda ng layunin, at pag-oorganisa ng oras ay makatutulong hindi lamang sa paaralan kundi pati na rin sa trabaho, negosyo, o personal na proyekto. Ang mga mag-aaral na sanay sa pamamahala ng oras ay mas may kakayahang harapin ang mga hamon at samantalahin ang mga oportunidad.

Upang mapaunlad ang tamang pamamahala ng oras, maaaring magsimula ang mga mag-aaral sa paggawa ng simpleng iskedyul para sa kanilang mga gawain. Ang pagtatakda ng malinaw na layunin at paghahati ng malalaking gawain sa mas maliit na

hakbang ay nakakatulong upang maging mas organisado. Maaari rin nilang gamitin ang mga tools tulad ng planner, kalendaryo, o digital apps upang subaybayan ang kanilang mga gawain at paalala.

Sa kabuuan, ang pamamahala ng oras ay isang mahalagang kasanayan na dapat pagtuunan ng pansin ng bawat mag-aaral. Sa tamang pagpapalano at organisasyon, maaaring mapataas ang produktibidad, mapanatili ang balanseng pamumuhay, at makamit ang mga layunin sa buhay. Ang bawat oras ay isang mahalagang pagkakataon, at sa tamang pamamahala nito, mas magiging handa ang bawat mag-aaral sa pag-abot ng kanilang mga pangarap at tagumpay.

References:

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3246867/>

<https://extension.uga.edu/publications/detail.html?number=C1042&title=time-management-10-strategies-for-better-time-management>

<https://manoa.hawaii.edu/undergrad/learning/wp-content/uploads/2014/03/SIX-STEPS-FOR-DEVELOPING.pdf>