



## **"Hedef Belirle, Motive Kal!"**

- Kısa ve Uzun Vadeli Hedefler: Her gün belirli hedefler koyarak motivasyonu artırabilirsin. Başarıya ulaştığında ödüllendirmeyi unutma!

# VERİMLİ ÇALIŞ, BAŞA

ders için  
konunu  
kendini

# ARIYI YAKALA!



"Pla

- Çalışma Proğ  
çalışma planı ya
- Kısa Molalar Ve  
dakikalık molalar



**"Anlı Ol, Başarıyı Yakala!"**

Programı Oluştur: Günlük veya haftalık bir  
p. Bu program, ders çalışırken dağılmanı  
engeller.

r: 25-30 dakikalık çalışmanın ardından 5  
r ver. Bu, beyni dinlendirir ve verimi artırır.



## **"Sağlam Uyku, Güçlü Zihin!"**

- Yeterince Uyu: İyi bir uyku düzeni, hafıza ve odaklanmanı geliştirir. Günde 7-8 saat uyumaya dikkat et.



zani  
aat





- Telefonu U  
zorlaştırır, b
- Dijital Araç  
listeleri veya



## **Teknolojiye Ara, Verimi Yükselt!"**

**zaka Tut:** Ders çalışırken bildirimler odaklanmanı  
bu yüzden telefonu sessize al veya farklı bir odaya  
bırak.

**ları Avantajına Kullan:** Çalışma takvimleri, görev  
Pomodoro uygulamaları ile zamanı daha iyi yönet.







## "Öğrenmeyi Güçlendirin"

- Aktif Tekrar Yap: Konuları okuduktan sonra özet çıkar ya da test çözerek bilgiyi pekiştirin.
- Kendi Cümlelerinle Anlat: Öğrendiklerinizi başkalarına da kendine anlatmak, bilgiyi daha iyi öğrenmenizi sağlar.

ir!"

ktan sonra kendine  
nin kalıcılığını artır.  
klerini başkasına ya  
a iyi pekiştirmeni



## "Çalışma

- Toplu, düzenli, az c  
kaynağına sahip olan  
görseller veya eşya  
Uzatarak çalışm  
toplamayı zorl



## **Ortamını Düzenle!"**

detay bulunan, ortalama ısı ve ışık, gürültüden uzak, dikkat dağıtacaklar bulunmayan bir ortam olmalıdır. Çok rahat gibi görünse de dikkati azalttığı için tavsiye edilmez.



# VERİMLİ ÇALIŞ, BAŞARIYI YAKALAL!

## 1

### "Hedef Belirle, Motive Kal!"

- Kısa ve Uzun Vadeli Hedefler: Her ders için belirli hedefler koyarak motivasyonunu artırabilirsin. Başarıya ulaştığında kendini ödüllendirmeyi unutma!

## 2

## 3

### "Planlı Ol, Başarıyı Yakala!"

- Çalışma Programı Oluştur: Günlük veya haftalık bir çalışma planı yap. Bu program, ders çalışırken dağılmanı engeller.
- Kısa Molalar Ver: 25-30 dakikalık çalışmanın ardından 5 dakikalık molalar ver. Bu, beyni dinlendirir ve verimi artırır.

## 4

## 5

### "Sağlam Uyku, Güçlü Zihin!"

- Yeterince Uyu: İyi bir uyku düzeni, hafızanı ve odaklanmanı geliştirir. Günde 7-8 saat uyumaya dikkat et.

## 6

## 7

### "Teknolojiye Ara, Verimi Yükselt!"

- Telefonu Uzak Tut: Ders çalışırken bildirimler odaklanmanı zorlaştırır, bu yüzden telefonu sessize al veya farklı bir odaya bırak.
- Dijital Araçları Avantajına Kullan: Çalışma takvimleri, görev listeleri veya Pomodoro uygulamaları ile zamanı daha iyi yönet.

## 8

## 9

### "Öğrenmeyi Güçlendir!"

- Aktif Tekrar Yap: Konuları okuduktan sonra kendine özet çıkar ya da test çözerek bilginin kalıcılığını artır.
- Kendi Cümlelerinle Anlat: Öğrendiklerini başkasına ya da kendine anlatmak, bilgiyi daha iyi pekiştirmeni sağlar.

## 10

## 11

### "Çalışma Ortamını Düzenle!"

- Toplu, düzenli, az detay bulunan, ortalama ısı ve ışık kaynağına sahip olan, gürültüden uzak, dikkat dağıtacak görseller veya eşyalar bulunmayan bir ortam olmalıdır. Uzanarak çalışmak rahat gibi görünse de dikkati toplamayı zorlaştırdığı için tavsiye edilmez.

## 12