

# VERİMLİ ÇALIŞMA





1

Çalıştığın ortamı değiştir ve düzenle

2

Hedefine odaklan

3

Anda tek bir iş üzerine odaklan

4

Etkili dinleme yap

5

Etkili okuma yap

6

Pomodoro tekniğini kullan





7

Çalışman gerektiğini çevrene bildir

8

Ders buddysi /leri bul

9

Yapılacaklar listesi ile güne başla

10

Haftalık planlarla ilerle

11

Her gün yap

12

Hayatta griler olduğunu unutma



## 1) Çalıştığın ortamı değiştir ve düzenle

- Çalıştığın yeri ve masanı tertemiz hale getir.
- Hangi elini kullanıyorsan onun tersinden ışık gelecek şekilde masanı konumlandır.
- Etrafından dikkat dağıtıcı resim veya objeleri kaldır. Sadece çalışacağın materyaller kalsın.
- Masanın karşısına hedefini yazabilir ya da hedefinin resmini çizip asabilirsin
- Telefonunda ki faydasız uygulamaları sil ve bildirimleri sessize al. Hatta mümkünse odandan çıkar.

- Kendimiz için bu dönemlik orta vadede bir hedef belirleyelim mi?
- ETKİNLİK ZAMANI
- Sınıfımızın Hedef Kavanozu

## 2) Hedefine Odaklan

lll



### 3) Anda Tek Bir İşe Odaklan

Bir çok şeyi aynı anda yapmaya çalışma  
O an tek bir ders çalış. Zihninin bir  
köşesinde fiziğin ne kadar zor olduğuna  
dair distopyalar kurma:)



## 4) Etkili Dinleme Yap

1) İLERİYE BAK

2) FİKİRLERE DİKKAT ET

3) İŞARETLERE UYANIK  
OL

4) KATIL

5) ARAŞTIR

6) NOT TUT





## 5) Etkili Okuma Yap

1)İZLE

2)SOR

3)OKU

4)ANLAT

5)TEKRARLA



# 6) Pomodoro tekniğini kullan

---

- 25 dakika ders/iř 5 dakika mola prensibiyle çalışır.
- Bu şekilde 4 pomodora çalışıldıktan sonra 30 dakika mola verilir.
- Bir işe tam odaklanmak ve içsel motivasyonumuzu diri tutmak için kullanılabilir.



# POMODORO TEKNİĞİ

Pomodoro, İtalyanca "domates" anlamına gelmektedir.



Pomodoro tekniğinde temel mantık, zamanın küçük parçalara bölünmesidir.

Öncelikle yapman gereken, bitirmek istediğin göreve karar ver ve onu küçük parçalara böl. Ardından kendine ders çalışırken dikkatini dağıtmayacak bir alarm edin.

**- Zamanlayıcıyı 25 dakikaya ayarla ve alarm çalana kadar sadece işine odaklan.**

**- 25 dakika bittiğinde uygulama sayfasında göreceğin domatesi kırmızıya boya.**

**- 5 dakika ara ver bir pomodoroyu tamamla!**

**- Bu şekilde 4 pomodoro gerçekleştir.**

**- 4 pomodoro sonrası tam 30 dakika molan var!**



# POMODORO



Görevim

Pomodoro Seansları

Ve Bitti!





7) *Çalışman  
gerektiğini çevrene  
bildir*

Hayatın %10'u başına gelenler %90'ı onlara nasıl tepki verdiğiindir.

Ortak yaşam alanımdaki kişilere bildirim:

"Ders çalışma konusunda kararlılığımı sürdürmeye çalışıyorum. Sizlerden de bana destek olmanızı bekliyorum. Ders çalışmak zor ama sizin vereceğiniz destekle işim önemli ölçüde kolaylaşacak. Bu süreçte tv'nin sesini yükseltmek, evin içinde çıkabilecek herhangi bir gerginlik ya da beni dağıtabilecek herhangi bir ses konusunda daha dikkatli olmanızı rica ediyorum. Tabii ki aralar vereceğim. O sırada birlikte sohbet edebiliriz. Onun dışında sizinde benimle birlikte sessizlik kampına girmenizi rica ediyorum. Bu ders çalışma kararını ancak sizin desteğinizle devam ettirebilirim. Bu kararı geleceğim için aldım. Lütfen bu kararıma destek verin."

## 8) Ders buddies/leri bul

- Birlikten kuvvet doğar.
- Whatsapp grubu kurulmalı
- Dersler, Derse başlıyorum mesajı, günlük planlar vs. paylaşılabilir.



Ben çalışmaya başlıyorum 🤖 telefonları sessize almayı unutmayalım olur mu?  
!!!

22:32 ✓

Pomodora tekniğiyle çalışacağım. Siz de öyleydi

22:32 ✓

4 pomodoro sonunda haberleşelim 💪  
💪💪💪

22:32 ✓

**Siz**  
Pomodora tekniğiyle çalışacağım. Siz de öyleydi

Galiba

22:34 ✓

**Esmaaaa**

**Siz**  
Pomodora tekniğiyle çalışacağım. Siz de öyleydi

Evet bende başlıyorum . Hatta telefonumu diğer odaya bırakıyorum

22:36

Görüşürüz başarılar 😊

22:36

Mehmet sen başladın mı sesin çıkmıyor



22:37

**Esmaaaa**

Mehmet sen başladın mı sesin çıkmıyor 😂

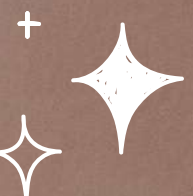
Bizi ekti galiba dnjffj

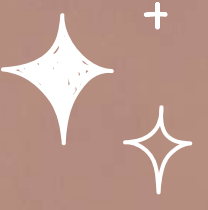
22:37 ✓



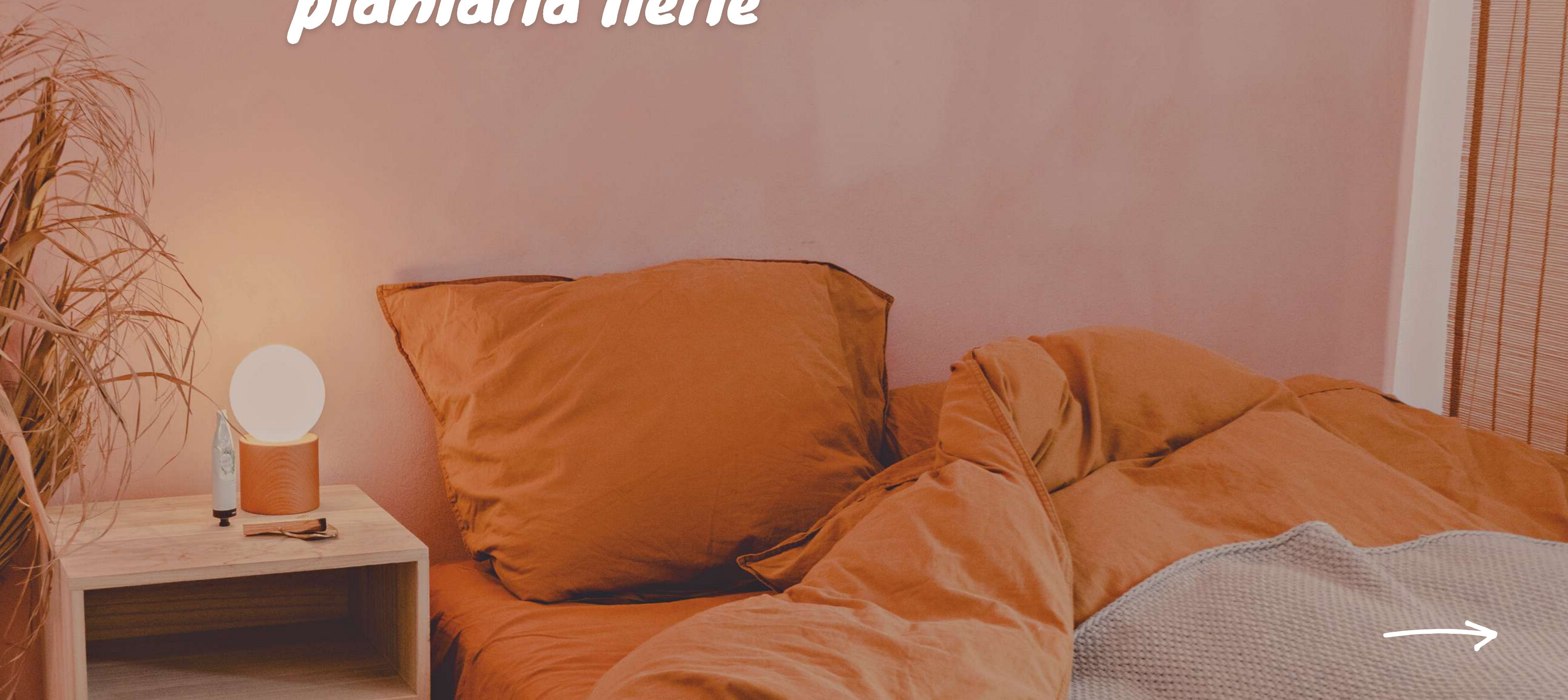
# 9) Yapılacaklar listesi ile güne başla

- Günlük tekrar yapılacak
- Pomodoro tekniğine uyulacak
- 10 sayfa kitap okunacak





# *10) Haftalık planlarla ilerle*





ÇALIŞMA SAATLERİM	PAZARTESİ	SALI	ÇARŞAMBA	PERŞEMBE	CUMA	ÇALIŞMA SAATLERİM	CUMARTESİ	PAZAR
17:00-17:40	MATEMATİK	FİZİK	MATEMATİK	KİMYA	İNGİLİZCE	08:00-12:30	KURS	KURS
17:50-18:30	MATEMATİK	FİZİK	EDEBİYAT	TARİH	BİYOLOJİ	15:30-16:10	EDEBİYAT	MATEMATİK
20:00-20:40	EDEBİYAT	COĞRAFYA	EDEBİYAT	TARİH	BİYOLOJİ	18:00-18:40	MATEMATİK	TARİH
20:50-21:30	KİMYA	COĞRAFYA	BİYOLOJİ	MATEMATİK	FELSEFFE	19:40-20:20	MATEMATİK	FİZİK
						20:30-21:10	COĞRAFYA	FİZİK

- HER GÜN 30 DAKİKA KİTAP OKUMAYI UNUTMA
- BU PROGRAM OKULDA VE KURSTA O GÜN İŞLENİLEN DERSLERE GÖRE OLUŞTURULMUŞTUR.
- PROGRAMDA SAYISAL-SÖZEL SIRALAMASINA DİKKAT EDİLMİŞTİR.
- DİKKATİ ÇABUK DAĞILANLAR PROGRAMI POMODORO TEKNİĞİNE GÖRE DÜZEENLEYEBİLİRLER.



## 11) Her gün yap

- Bir gün çok fazla çalışıp diğer gün hiç kitap yüzü grmemizlik yapma
- Vasat olmak iyidir :)
- Ders çalışmak diş fırçalamak gibi bir rutine dönüşebilir.
- TABİİ YETERİNCE SEBAT EDERSEN :)



BUNUN İÇİN ZİNCİRİ  
KIRMAMAYI  
DENEYEBİLİRSİN:)))

<https://mega.nz/file/2pskFDol#xuanjvjcRHwGKVA0-ZK0eV6hV9tX-JIUqKVgtMb6Zjw>  
İşte bunun için bir link



# 12) Hayatta griler olduğunu unutma

1

SİYAH

2

GİRİ

3

BEYAZ



*Hayat inişlerle çıkışlarla doludur. Her zaman bir rutini gerçekleştiremeyebilirsin. Bunun normal olduğunu unutma.*

- *Bir gün kafana arkadaşınla yaşadığın bir sorun takılabilir*
- *Bir gün misafirliğe gidebilirsin*



*"Ben bir insanım ve insana  
dair hiçbir şey bana yabancı  
değildir."*

**TERENTIUS**





*Kendi üzerine  
düşeni yap.  
gerisini akışa  
bırak :)*



# Teşekkürler

Psikolojik Danışman  
Ayşe Şahin