ODAK KOÇUM KIVANÇ • ÇALIŞMA TAKTİĞİ

AKIŞ

Zaman ışınlanmış gibi geçsin:
üç ayarla masada kaybol.



3 ADIM

ANIMONIK.COM
GÖRSEL HAFIZAYLA ÖĞREN

PDF + TEST

1 / 5 · TEST

MASADA NE OLUYOR?

Sana uyan şıkkı seç, turuncu puanları topla. 2 dakika.

1 Masaya oturunca ne çalışacağını tek cümleyle söyleyebilir misin?

Hiç 1 | Bazen 2 | Çoğu zaman 3 | Her zaman 4

2 Çalışırken telefonuna bildirim düşer mi?

Sürekli 1 | Sık 2 | Arada 3 | Hiç 4

3 Bir test için kendine süre koyar mısın?

Hiç 1 | Bazen 2 | Çoğu zaman 3 | Her zaman 4

4 Çalışırken zamanın nasıl geçtiğini unuttuğun olur mu?

Hiç 1 | Bazen 2 | Çoğu zaman 3 | Her zaman 4

5 Bir saatte kaç sayfa/soru bitirdiğini bilir misin?

Hiç 1 | Bazen 2 | Çoğu zaman 3 | Her zaman 4

KOÇ ÖNERİSİ · bilimsel ölçek değil, kendini tanıman için

TOPLAM: ____ / 20

5–9 → MASADA SÜRÜNEN
10–14 → ARADA
15–20 → AKIŞA GİREN



Telefon odak modunda. Arayan annemse bile beklesin!

2 / 5 · FARK ET

ÇOĞUMUZUN DÜŞTÜĞÜ TUZAK

Tuzak: hedefsiz, süresiz, telefon açık çalışmak.

MASADA SÜRÜNEN

Sabahtan beri masada, az soru.



AKIŞTA OLAN

Az oturdu, çok çözdü.



ÖNCE · 1. gün (hepsi 0–5)

Bir saatte çözdüğün soru

Çalışırken telefona bakma isteğin (ters puan)

Zamanın nasıl geçtiğini unutma

1. gün bir saat çalış, her ölçüye 0–5 puan ver. 7 gün akış süresiyle çalış, 7. gün aynısını yap.

BİLİM NE DİYOR?

Almanya'da insanlara Tetris oynatıldı. Oyun **çok kolayken** sıkıldılar, **çok zorken** bunaldılar. Zorluk kişinin seviyesine **göre ayarlanınca** akış en yüksek çıktı.

Keller ve Bless 2008 · Personality and Social Psychology Bulletin





Kolay sıkar, çok zor bunaltır. Biraz dar süre akıtır.

3 / 5 · UYGULA

DERS DERS AKIŞ SÜRE TABLOSU

1 · KENDİ SÜRENİ ÖLÇ

Her dersten **10 soruluk** bir test çöz, süre tutma, sadece ölç. Toplam süreyi 10'a böl: bu senin **soru başı süren**.

2 · AKIŞ SÜRESİ = DÖRTTE BİR DAR

Ders	Benim sürem	Akış süresi
Paragraf	_____	_____
Matematik	_____	_____
Geometri	_____	_____
Fen	_____	_____
Sosyal	_____	_____

Örnek: 20 soru 40 dakikada bitiyorsa akış süren **30 dakika**.

3 · AYARLA

Süre hep yetişiyorsa biraz daha kıs. Hiç yetişmiyorsa biraz aç. **Biraz dar** kalsın.



Kırk dakika değil, otuz. Yetişirsin, gör bak!

4 / 5 · 7 GÜNLÜK PLAN

7 GÜNLÜK AKIŞ PLANI

Her gün aynı sırayla başla. Ölçtüğün süreyi tabloya yaz.

Ne zaman	Süre	Ne yap
Oturmadan önce	1 dk	Hedefi tek cümleyle yaz
Telefon	—	Odak modu, başka oda
Akış bloğu	Akış süresi	Tek ders, tek hedef
Blok bitince	10 dk	Mola, sonra yeni hedef

KOÇ ÖNERİSİ

HER GÜNÜ İŞARETLE

1	2	3	4	5	6	7

KOÇ ÖNERİSİ · Akış bloklarının arasında mola ver; akış saatlerce durmadan oturmak değil.



Hedef yok, süre yok, telefon açık. Akış değil, sürünme!

5 / 5 · 7. GÜN

SENİN SONUCUN

Plan bitince aynı 3 ölçüyü bir daha yaz. Bu senin küçük deneyin, bilimsel deney değil.

hepsi 0–5	ÖNCE 1. gün	SONRA 7. gün
Bir saatte çözdüğün soru		
Çalışırken telefona bakma isteğin (ters puan)		
Zamanın nasıl geçtiğini unutma		

BUNDAN SONRA KURALIN

Hedef net, telefon odak modunda, süre biraz dar. Bloklar arasında mola.



Masada kaybol.



Akışa girdiysen yorumlara yaz, sıradaki taktiği birlikte seçelim.