ÇALIŞMA ORTAMI

KOÇUM KIVANÇ • ÇALIŞMA TAKTİĞİ

YATAKTA ÇALIŞMA

Beynin yatağı uykuyla eşledi.
Dersi masaya taşı.



8 MADDE

ANİMONİK.COM
GÖRSEL HAFIZAYLA ÖĞREN

PDF + TEST

1 / 5 · TEST

NEREDE ÇALIŞIYORSUN?

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

1 **Yatakta uzanarak ders çalışır mısın?**

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

2 **Çalışırken gözlerin kapanır mı?**

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

3 **Gece uykuya dalmakta zorlanır mısın?**

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

4 **Telefonun çalışırken yanında mı?**

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

5 **Ders için masanı kullanır mısın?**

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

KOÇ ÖNERİSİ · bilimsel ölçek değil, kendini tanıman için

TOPLAM: ____ / 20

5–9 → YATAKÇI
10–14 → ARADA
15–20 → MASACI



Yatakta çalışan iki şey yapar: biraz ders, çok uyku.

2 / 5 · FARK ET

ÇOĞUMUZUN DÜŞTÜĞÜ TUZAK

Tuzak: “Yatakta daha rahat çalışıyorum” sanmak.

YATAKÇI CAN

Kitapla yatağa uzandı, on dakikada uyudu.



MASACI ECE

Masada, sırtı dik. Konuyu bitirdi.



ÖNCE · 1. gün (hepsi 0–5)
30 dakikada okuduğun sayfa (0–5 sayfa üstü)
Okurken uykunun gelmemesi (0 çok, 5 hiç)
Gece yatağa girince uykuya dalma kolaylığı

İlk akşam aynı dersten 30 dakika oku, sayfayı say. 7. gün yine masada 30 dakika oku.

BİLİM NE DİYOR?



Uyku araştırmacıları uykusuzluk yaşayanlara aynı şeyi önerir: **yatağı yalnız uyku için kullan**. Beyin yatağı bir işle eşlediğinde orada uyumak da, çalışmak da zorlaşır.

Bootzin 1972 · uyaran kontrolü



Yatak senin en tatlı rakibin. Her seferinde kazanıyor.

3 / 5 · UYGULA

3 ADIMDA MASAYA GEÇ

1 · DERSİ MASAYA TAŞI

Bu akşam kitabı yataktan kaldır. Ders yalnız masada.

ŞİMDİ DENE 30 dakika masada oku, kaç sayfa okuduğunu yaz: _____

2 · MASAYI KUR

Sonraki sayfadaki **çalışma masası kontrol listesini** tek tek işaretle.

3 · YATAĞI UYKUYA GERİ VER

Yatağa yalnız uyumak için gir. Yatakta telefon da, kitap da yok.

Bu gece yatağa girdiğin saat: _____





Masan dağınık olabilir. Yeter ki yatağın değil masan olsun.

BONUS · LİSTE

ÇALIŞMA MASASI KONTROL LİSTESİ

Her maddeyi kutusuna işaretle. 8'de 8 olunca masan hazır.

	Kontrol	Neden?
☐	**Yatakta ders yok. Yatak yalnız uyku için.**	Beyin yatağı uykuyla eşleştirir.
☐	**Telefon başka odada, sessizde.**	Masada duran telefon, kapalı olsa bile dikkati böler.
☐	**Oda aydınlık, masa lambası açık.**	Loş ışık uyku getirir, aydınlık uyanık tutar.
☐	**Sandalyede sırt dik, ayaklar yerde.**	Yarı uzanınca beden uyku moduna geçer.
☐	**Masada yalnız o dersin kitabı, kalem, su.**	Her fazla eşya dikkati çalan bir davetiye.
☐	**Yatak arkanda ya da görüş alanının dışında.**	Göz yatağı gördükçe uyku aklına gelir.
☐	**Oda havalandırılmış, çok sıcak değil.**	Sıcak ve havasız oda göz kapaklarını ağırlaştırır.
☐	**Masaya oturunca ilk iş: bugünkü sayfa hedefini yaz.**	Hedefi olan masa, oyalanma masası olmaz.

Kaynak: Bootzin 1972 (uyaran kontrolü) · Ward ve ark. 2017 (telefonun yakınlığı ve dikkat)



Listeyi buzdolabına değil, masanın önüne as.

4 / 5 · 7 GÜNLÜK PLAN

7 GÜNDE MASACI OL

Her gün aynı kural: **ders masada, yatak uykuda.** Süre 2 günde bir artar.

Gün	Ne kadar	Bu günlerin işi
1–2	30 dakika	Masada oku, sayfayı say
3–4	45 dakika	+ kontrol listesini tamamla
5–6	60 dakika	+ telefon hep başka odada
7	30 dakika	Aynı dersten oku + SONRA ölçümünü yap

KOÇ ÖNERİSİ

HER GÜNÜ İŞARETLE

1	2	3	4	5	6	7



Hedef: 7. gün 30 dakikada ilk günden fazla sayfa.



“Beş dakika uzanayım” diyen, iki saat sonra uyanır.

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
30 dakikada okuduğun sayfa (0–5 sayfa üstü)		
Okurken uykunun gelmemesi (0 çok, 5 hiç)		
Gece yatağa girince uykuya dalma kolaylığı		

BUNDAN SONRA KURALIN

Ders yalnız masada. Yatağa yalnız uyumak için girerim. Telefonum çalışırken başka odada.



Yatakta değil, masada çalış.



Sayfan arttıysa yorumlara yaz, sıradaki taktiği birlikte seçelim.