ODAK KOÇUM KIVANÇ • ÇALIŞMA TAKTİĞİ

ODAK MOLASI

25 dakika çalış, 5 dakika mola:
süreyi his değil saat belirlesin.



25 DAKİKA

ANİMONİK.COM
GÖRSEL HAFIZAYLA ÖĞREN

PDF + TEST

1 / 5 · TEST

ÇALIŞIRKEN ODAĞIN NEREYE GİDİYOR?

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

1 **Çalışırken yanındaki biri seni sık sık bölüyor mu?**

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

2 **Telefonun çalışırken bildirim gönderiyor mu?**

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

3 **Molayı "canım istediğinde" mi veriyorsun?**

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

4 **Molada telefona bakıyor musun?**

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

5 **Çalışmaya kronometre ya da saatle mi başlıyorsun?**

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

KOÇ ÖNERİSİ · bilimsel ölçek değil, kendini tanıman için

TOPLAM: ____ / 20

5–9 → ODAĞI DAĞINIK
10–14 → ARADA
15–20 → ODAĞI YÖNETEN



Telefonu rahatsız etmeyin moduna al, kulaklığı tak.

2 / 5 · FARK ET

ÇOĞUMUZUN DÜŞTÜĞÜ TUZAK

Tuzak: molayı hissine göre vermek.

CANI İSTEYİNCE MOLA VEREN

Molalar uzuyor, akşam bitkin.



SAATLE MOLA VEREN

Daha az yoruluyor.



ÖNCE · 1. gün (hepsi 0–5)

Masada kaldığın toplam süre

Bitirdiğin soru ya da sayfa

Akşamki yorgunluğun (ters puan)

Bir gün molayı canın istediğinde ver, puan ver. Ertesi gün 25 + 5 kuralıyla çalış, aynısını yap.

BİLİM NE DİYOR?



Hollanda'da 87 üniversite öğrencisi aynı işi iki yolla yaptı: **sabit molayla** (25 dk çalış, 5 dk mola) ya da **molayı kendi hissine göre** vererek. Sabit mola verenler daha az yoruldu, yaptıkları iş ise benzerdi.

Baker ve ark. 2023 · British Journal of Educational Psychology



25 dakika çalış, 5 dakika mola. Süreyi saat belirlesin, his değil.

3 / 5 · UYGULA

ODAK MOLASI LİSTESİ

1 · MOLADA YAP

Yap	Neden
Kalk, biraz yürü	Saatlerce oturmuş bedeni aç
Su iç, pencereden uzağa bak	Gözü ekrandan, kitaptan dinlendir
1 dakika gözünü kapat	Kafanı boşalt, yeni bilgi yükleme

2 · MOLADA YAPMA

Telefon, kısa video, mesajlaşma. Bir deneyde molada telefona bakanlar, başka mola verenlerden **daha az bulmaca** çözdü.

Kang ve Kurtzberg 2019 · Journal of Behavioral Addictions

3 · BEYAZ GÜRÜLTÜ NOTU

Beyaz gürültünün odağa faydası **tartışmalı**. Sana iyi geliyorsa aç; dikkatini dağıtıyorsa sessiz çalış.



Molada kalk, su iç, biraz yürü. Ekrana değil, kendine mola ver.

4 / 5 · 7 GÜNLÜK PLAN

ODAK TURLARI

İki tur bitince atıştırmalığını aç. Dört turdan sonra uzun mola.

Ne zaman	Ne kadar	Ne yap
Başlamadan	1 dk	Telefon rahatsız etmeyin modunda, kulaklık takılı
1. tur	25 dk	Kronometre başlat, yalnız çalış
Mola	5 dk	Kalk, su iç, yürü — telefon yok
2. tur	25 dk	Kronometre başlat, yalnız çalış
Ödül	10 dk	Atıştırmalığını aç, hak ettin

KOÇ ÖNERİSİ

HER GÜNÜ İŞARETLE

1	2	3	4	5	6	7

KOÇ ÖNERİSİ · Yanında bölen biri varsa yer değiştir: kütüphane, boş sınıf, sessiz oda.



Mola dedin, telefonu açtın, 40 dakika geçti. Yine mi?

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
Masada kaldığın toplam süre		
Bitirdiğin soru ya da sayfa		
Akşamki yorgunluğun (ters puan)		

BUNDAN SONRA KURALIN

25 dakika çalış, 5 dakika mola. Molada telefon yok.



Odağını kazan, netini artır.



Odağın daha uzun sürdüyse yorumlara yaz, sıradaki taktiği birlikte seçelim.