SAAT KOÇUM KIVANÇ • ÇALIŞMA TAKTİĞİ

OKUL SONRASI

Eve gelince ilk saat:
yemek ve uyku değil, ders.



1 SAAT

ANİMONİK.COM
GÖRSEL HAFIZAYLA ÖĞREN

PDF + TEST

1 / 5 · TEST

OKULDAN SONRA NE YAPIYORSUN?

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

1 **Eve gelince ilk iş tıka basa yemek mi yiyorsun?**

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

2 **Yemekten sonra masada ya da koltukta uyuyakalıyor musun?**

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

3 **Çalışırken görüntülü konuşma ya da mesajlaşma açık mı?**

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

4 **Okuldan gelince ilk bir saati çalışmaya ayırıyor musun?**

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

5 **Yatmadan önce o günün konusunu kısaca tekrar ediyor musun?**

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

KOÇ ÖNERİSİ · bilimsel ölçek değil, kendini tanıman için

TOPLAM: ____ / 20

5–9 → SAATLERİ KAÇIRAN
10–14 → ARADA
15–20 → SAATİNİ YÖNETEN



Tıka basa ye, masaya otur, kafan düşsün. Klasik hata!

2 / 5 · FARK ET

ÇOĞUMUZUN DÜŞTÜĞÜ TUZAK

Tuzak: eve gelince önce yiyip uyumak.

TOK KARNINA ÇALIŞAN CAN

Uyuyakalıyor, gece yarısına kalıyor.



OKULDAN HEMEN SONRA ÇALIŞAN ECE

Akşamı kazanıyor.



ÖNCE · 1. gün (hepsi 0–5)

Akşam bitirdiğin iş

Masadan kalktığın saat (erken = iyi)

Ertesi gün hatırladığın

Bir gün her zamanki gibi geç, puan ver. Ertesi gün bu planla geç, aynısını yap.

BİLİM NE DİYOR?



Almanya'da öğrenciler kelime çiftleri ezberledi. Bir grup **akşam çalışıp uyudu**, diğer grup **sabah çalışıp gün boyu uyanık kaldı**. Ertesi gün akşam çalışıp uyuyanlar **daha çok hatırladı**.

Gais, Lucas ve Born 2006 · Learning & Memory



Okuldan gelince ilk bir saat: kimse bölmeden çalış.

3 / 5 · UYGULA

OKUL SONRASI SAAT PLANI

1 · SAATLERİNİ YAZ

Ne	Saat
Eve geliş	_____
İlk çalışma saati	_____
Hafif yemek + spor	_____
Yatmadan tekrar	_____

2 · İLK SAATE NE KOY?

Okulda o gün işlenen dersin **tekrarı ve soruları**. Konu tazeyken kapatırsan akşam baştan çalışmazsın.

3 · AĞIR YEMEĞİ KAYDIR

Masaya otururken **hafif ye** (meyve, yoğurt, sandviç). Ağır yemeği akşam çalışmasından sonraya bırak.



Yatmadan önce kısa bir tekrar, gerisini gece beynin halleder.

4 / 5 · 7 GÜNLÜK PLAN

OKUL SONRASI SIRA

Okuldan geldiğin andan yatana kadar bu sırayı izle.

Ne zaman	Ne kadar	Ne yap
Eve gelince	1 saat	O günün dersinin tekrarı ve soruları
Sonra	30 dk	Hafif yemek, biraz spor ya da yürüyüş
Akşam	2–3 saat	Kafan açıkken asıl çalışma
Çalışırken	—	Görüntülü konuşma ve mesaj kapalı
Yatmadan önce	10 dk	O günün kısa tekrarı

KOÇ ÖNERİSİ

HER GÜNÜ İŞARETLE

1	2	3	4	5	6	7

KOÇ ÖNERİSİ · Okuldan çok yorgun geliyorsan önce 20 dakika dinlen, sonra masaya otur.



Görüntülü konuşarak çalıştın, gece yarısı oldu. 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
Akşam bitirdiğin iş		
Masadan kalktığın saat (erken = iyi)		
Ertesi gün hatırladığın		

BUNDAN SONRA KURALIN

Eve gelince ilk saat çalış. Hafif ye, spor yap. Yatmadan kısa tekrar.



Saatini doğru seç, netini kazan.



Akşamın daha verimli geçtiyse yorumlara yaz, sıradaki taktiği birlikte seçelim.