SU KOÇUM KIVANÇ · ÇALIŞMA TAKTİĞİ

DENEMEDE SU

Susuz kalınca dikkat düşer.
Renk tablosuyla 3 saniyede anla.



ANIMONIK.COM
GÖRSEL HAFIZAYLA ÖĞREN

PDF + TEST

1 / 5 · TEST

NE KADAR SU İÇİYORSUN?

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

1 **Denemeye su şişesi götürür müsün?**

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

2 **Denemenin sonlarında başın ağrır mı?**

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

3 **Çalışırken susadığını fark etmeden saatler geçer mi?**

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

4 **Gün içinde düzenli aralıklarla su içer misin?**

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

5 **Kahve ya da kola yerine su seçer misin?**

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

KOÇ ÖNERİSİ · bilimsel ölçek değil, kendini tanıman için

TOPLAM: ____ / 20

5–9 → SUSUZ KALAN
10–14 → ARADA
15–20 → SUYUNU UNUTMAYAN



2 / 5 · FARK ET

ÇOĞUMUZUN DÜŞTÜĞÜ TUZAK

Tuzak: denemeye susuz girmek.

SUSUZ GİREN CAN

Üçüncü saatte dikkati dağıldı, başı ağrıdı, son soruları kaçırdı.



ŞİŞESİYLE GİREN ECE

Her saat birkaç yudum içti, son soruya kadar dikkati toplu kaldı.



ÖNCE · 1. gün (hepsi 0–5)

Son 40 soruda doğru sayın (÷8)

Deneme sonunda baş ağrısı (5 = hiç yok)

Son saatte dikkat (5 = çok iyi)

Bu haftaki denemede su olmadan ne olduğunu yaz. 7. gün denemeye su şişesiyle gir, aynı 3 ölçüyü yeniden yaz.

BİLİM NE DİYOR?



33 çalışmayı birleştiren araştırma: vücut suyunun **yüzde 2'si** kaybedilince **dikkat**, **karar verme** ve el-göz uyumu bozuluyor. Susuzluk fark edilmeden de başlıyor.

Wittbrodt ve Millard-Stafford 2018



Sorun sorularda değil, şişede!

3 / 5 · UYGULA

DENEME GÜNÜ 3 ADIM

1 · ŞİŞEYİ AKŞAMDAN HAZIRLA

Denemeden önceki akşam şişeni doldur, çantana koy. Sabah unutma ihtimali kalmasın.

Şişemin yeri: _____

2 · HER SAAT BİRKAÇ YUDUM

Susamayı bekleme. Her saatin başında **2–3 yudum** iç. Bir anda yarım litre içme, tuvalete kalkarsın.

Yudum saatlerim: _____

3 · RENGİNE BAK

Mola verdiğinde bir sonraki sayfadaki **renk tablosuna** bak. 4 ve sonrasıysa hemen su iç.

Bugünkü rengim: _____



Su şişesini masaya koy, unutma.

BONUS · LİSTE

SUSUZLUK RENK TABLOSU

Tuvalette idrar rengine bak, en yakın rengi bul. 3 saniye sürer. Sporcuların susuzluğu ölçmek için kullandığı ölçek:

No	Renk	Ne demek?
1		İyi, suyun yerinde.
2		İyi, suyun yerinde.
3		İyi, devam et.
4		Biraz su iç.
5		Su iç, susuz kalıyorsun.
6		Hemen su iç.
7		Susuzsun, hemen su iç.
8		Çok susuzsun. Sürekli böyleyse bir büyüğüne söyle.

Ölçek: Armstrong ve ark. 1994 (idrar rengi ölçeği). B vitamini ve bazı yiyecekler rengi değiştirebilir. Renk tablosu yaklaşık bir rehberdir, tıbbi ölçüm değildir.



4 / 5 · 7 GÜNLÜK PLAN

7 GÜNDE SU ALIŞKANLIĞI

Her gün aynı sıra: **sabah bir bardak, çalışırken masada şişe, her saat birkaç yudum, akşam renk tablosuna bak.**

Gün	Ne kadar	Bu günlerin işi
1	1 şişe	Sabah bir bardak + masada şişe
2–3	1 şişe	+ her saat başında 2–3 yudum
4–5	1,5 şişe	+ öğleden sonra renk kontrolü
6	1,5 şişe	Deneme gibi 3 saat çalış, şişe yanında
7	deneme	Şişeyle denemeye gir, ölçümü yap

HER GÜNÜ İŞARETLE

1	2	3	4	5	6	7



Hedef: 7. gün rengin 1–3 arasında, deneme sonunda baş ağrısı yok.



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
Son 40 soruda doğru sayın (÷8)		
Deneme sonunda baş ağrısı (5 = hiç yok)		
Son saatte dikkat (5 = çok iyi)		

BUNDAN SONRA KURALIN

Denemeye şişesiz girmem. Her saat birkaç yudum içer, molada rengime bakarım.



Şişen yanında, aklın sınavda.



Son 40 soruda kaç doğru fazla? Yorumlara yaz, sıradaki taktiği birlikte seçelim.