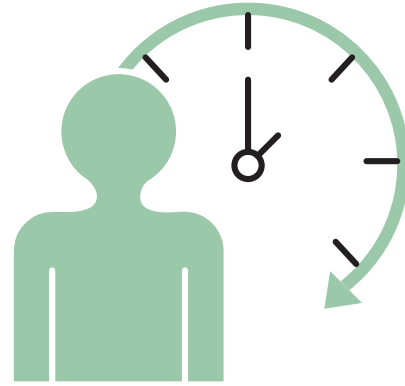


2020-2021 ZAMAN PLANLAYICIM



İLETİŞİME GEÇİLECEK KİŞİ:

**YAKINLIK DERECEŚİ (ANNE-
BABA-DİĞER)VE ADI:**

TELEFON NUMARASI:

İLETİŞİME GEÇİLECEK KİŞİ:

**YAKINLIK DERECEŚİ (ANNE-
BABA-DİĞER) VE ADI:**

TELEFON NUMARASI:

İLETİŞİME GEÇİLECEK KİŞİ:

**YAKINLIK DERECEŚİ (ANNE-
BABA-DİĞER) VE ADI:**

TELEFON NUMARASI:



ACİL DURUMDA ULAŞABİLECEĞİM KİŞİLER LİSTESİ

**Bu telefon bilgilerini her zaman yanında
bulundurman senin için iyi olacaktır.**

Ev Adresim:

**İsim:
Sınıf:**



HEDEF AĞACIM

BAŞARI PLANIM: _____

Adım 1:

Adım 2:

Adım 3:

Adım 4:

5 YILLIK HEDEFİM

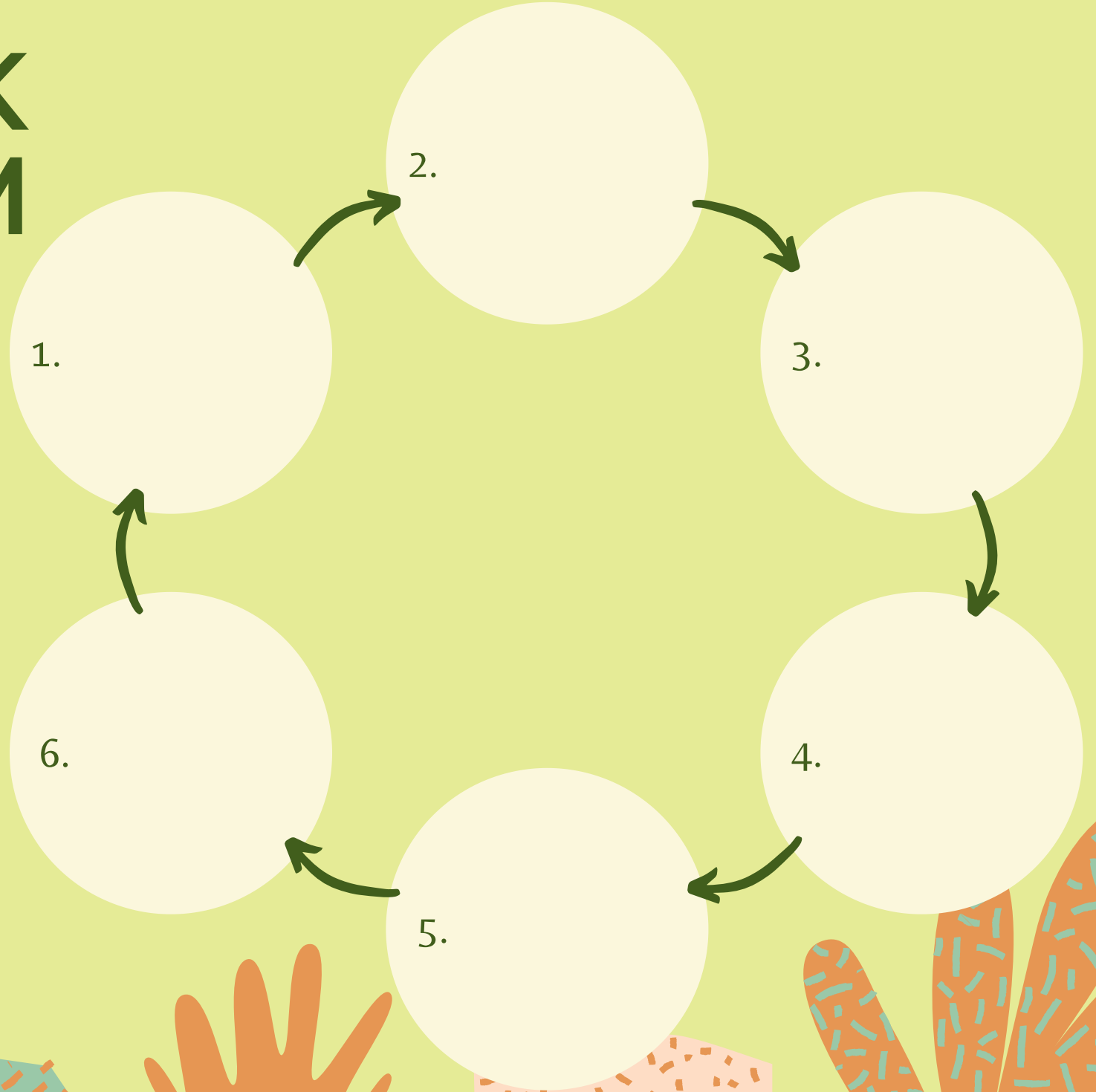
YILLIK HEDEFİM

AYLIK HEDEFİM

OLMAK İSTEDİĞİM



GÜNLÜK RUTİNİM



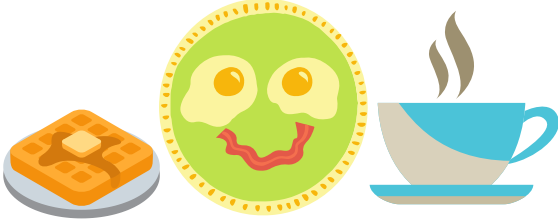


KENDİMLE CANLI SINIF ANLAŞMAM



KAHVALTI YAPTIN MI?

Derse başlamadan
önce mutlaka
kahvaltı etmeliyim ki zihnim
açılsın.



PIJAMALARI ÇIKAR:

Giyinip ders için
hazırlanmam
enerjimi
yükseltir.



DERSE HAZIR MISIN?

Kitabım, defterim, silgim ve ben
derse hazır mıyım?



SESSİZLİK LÜTFEN...

Sessizlik odaklanmamı sağlar.



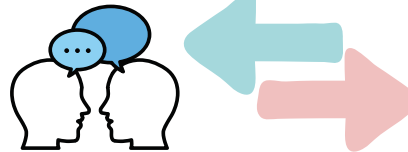
SANDALYE VE MASA İLE ARKADAŞ OL

Yatarak canlı derse
bağlanmamalı,
sandalyede oturup
masa başında olmalıyım.



DERSTE AKTİF MİSİN?

Derse katılmalı, söz
almalı, anlatmalı ve
soru sormalıyım.



DERS ANINDA..

Su içebilirim.
Fakat masamda
dikkatimi
dağıtacak yiyecekler
olmayacak..

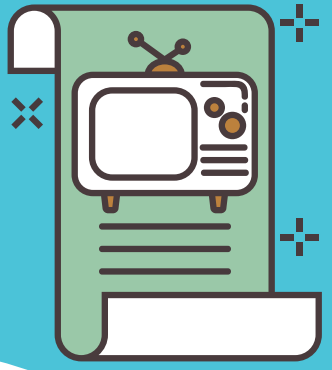
EBA TV FREKANSLARI



	<i>eba tv</i> İLKOKUL		<i>eba tv</i> ORTAOKUL		<i>eba tv</i> LİSE	
	SD	HD	SD	HD	SD	HD
Türksat Uydu Frekansları	HD: Alış Frekansı: 12 084 MHz SD: Alış Frekansı: 11 916 MHz		Polarizasyon Yatay (H) Polarizasyon Dikey (V)		Sembol Oranı: 13 750 Sembol Oranı: 30 000	
Türksat Kablo	932. Kanal	465. Kanal	933. Kanal	466. Kanal	934. Kanal	467. Kanal
Tivibu	411. Kanal	401. Kanal	412. Kanal	402. Kanal	413. Kanal	403. Kanal
Turkcell TV+		106. Kanal		107. Kanal		108. Kanal
Vodafone TV		151. Kanal		152. Kanal		153. Kanal
D-Smart		138. Kanal		139. Kanal		140. Kanal
Bein Digiturk		151. Kanal		152. Kanal		153. Kanal



EBA TV PROGRAMIM



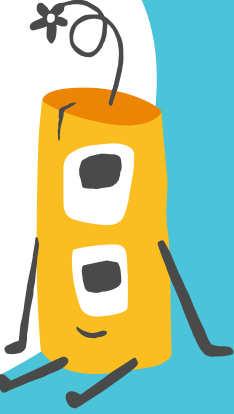
PAZARTESİ



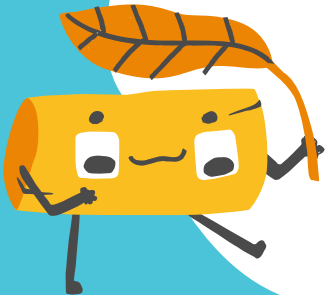
SALI



ÇARŞAMBA



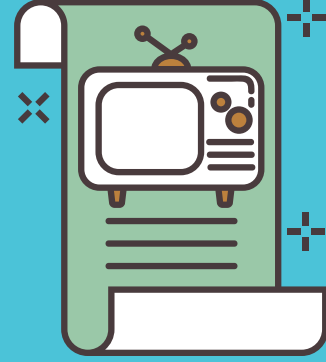
PERŞEMBE



CUMA



EBA TV PROGRAMIM



CUMARTESİ



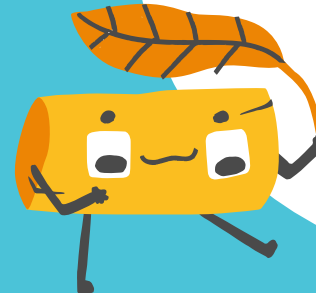
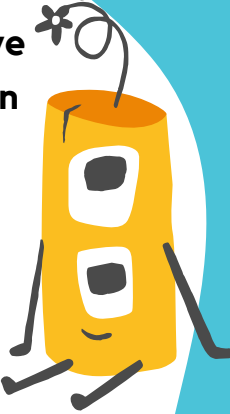
PAZAR



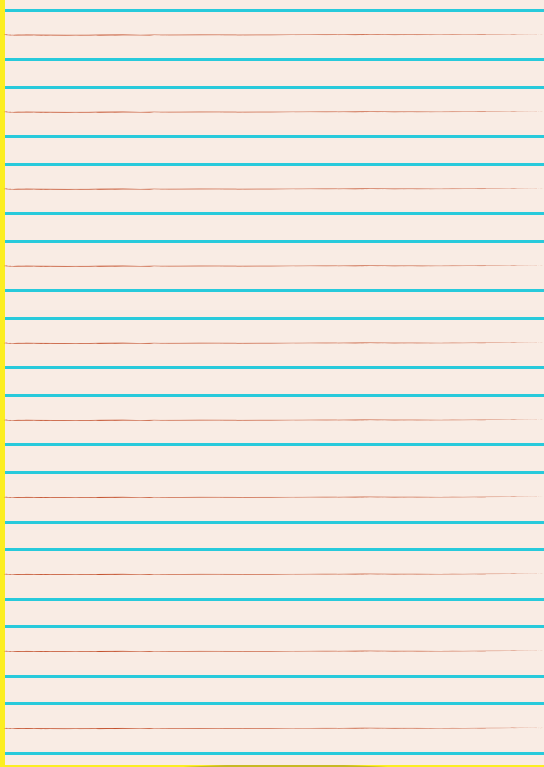
Günlük ve haftalık yayın
akışına www.eba.gov.tr ve
www.trt.net.tr adresinden
ulaşabilirim

Ayrıca, her akşam yayın
sonlandıktan sonra ve
sabah yayın başlayana
kadar televizyon
ekranından
görüntüleyebilirim.

Tekrar zamanlarını da takip
etme imkanım olduğunu
biliyorum.



DERS PROGRAMIM



PAZARTESİ:



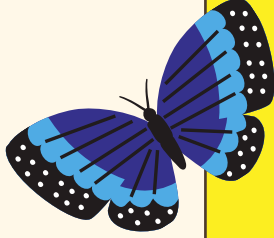
PERŞEMBE:



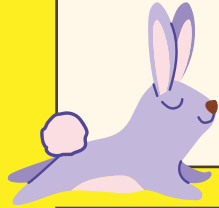
SALI:



CUMA:



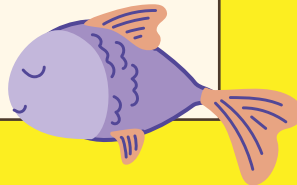
ÇARŞAMBA:



CUMARTESİ



PAZAR:



HAFTALIK ÇALIŞMA PROGRAMIM

PAZARTESİ

SALI

ÇARŞAMBA

PERŞEMBE

CUMA

CUMARTESİ

PAZAR

Çalışılacak
Dersler:

Tekrar
Edilecek/ Eksik
Konu:

Ödev:

Çözülen Soru
Sayısı/Okunan
Sayfa Sayısı

Toplam Çalışılan
Süre:

Bir gün içinde neler oluyor?

İlk olarak, bir günümü nasıl geçiriyorum, temel ihtiyaçlarım neler ve ne kadar zaman alıyor bunları bilmem gerekir. Uyku-Yemek-Kendime ayırdığım zaman- İş/okul- Egzersiz- Hobiler- Sosyal mesafeli yaşam programıma bunları da dahil etmeliyim.



HAFTALIK YAPILACAK LİSTEM

ÖDEV/SORU/KİTAP HEDEFİ

Tarih:

YAPILACAKLAR LİSTESİ

YAPILACAKLAR LİSTESİ

YAPILACAKLAR LİSTESİ

YAPILACAKLAR LİSTESİ

YAPILACAKLAR LİSTESİ

YAPILACAKLAR LİSTESİ

YAPILACAKLAR LİSTESİ

HAFTALIK DEĞERLENDİRMEM

TARİH:



PLANLAMA VE UYGULAMADAKİ EKSİKLİKLERİM:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

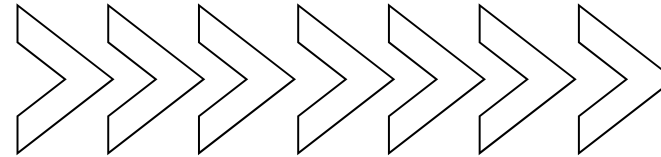


KENDİMİ TAKDİR ETTİĞİM NOKTALAR:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.



ÇABAMI DEĞERLENDİRMEM VE GELECEK HAFTADAN BEKLENTİM:



Ne kadar çabaladığımı okları boyayarak değerlendirebilirim.

BU HAFTA OKUDUKLARIM DAN İZLEDİKLERİMDEN NOTLAR

Tarih:

İZLEDİKLERİM:

OKUDUKLARIM:

İzleyeceklerim:

Okuyacaklarım:



ZAMANI PLANLARKEN DİKKAT EDECEĞİM NOKTALAR

Bazen hiçbir şeye zamanım yetmiyor, planladığım gibi hiç bir şey gitmiyor diyorum. Zamanı planlarken küçük zaman dilimlerinden başlamalıyım. Planım bana özgü olmalı. Arkadaşlarımla planları bana uygun olmayabilir. Kendime özel plan hazırlarken yaklaşık bir hafta boyunca, bir günde(24 saat) neler yaptığımı not almalıyım. Bir hafta sonunda aslında neye ne kadar vakit harcadığımı, önemli ya da önemsiz tüm etkinliklerimi ve beni ne kadar meşgul ettiğini kolayca anlamış olacağım.

Günlük planıma hedeflediğim konu/soru/kitap/film vb. yazmalıyım. Planı uygularken önemli gördüğüm işlere öncelik vermeye, daha önemsiz dediğin işleri araya serpiştirmeye özen göstermeliyim. Aynı zamanda günün hangi saatlerinde daha verimli çalıştığımı da farkedersen önemli işlerimi o saatlere yerleştirmem benim için uygun olacaktır. Gün bitiminde o gün neler yaptığımı, yapmayı isteyip yapamadığım şeylerin ertesi günde nasıl yer edineceğimi hesaplamam gerekli. Günün değerlendirmesini yapmadan sonraki güne başlamamalıyım.

Zamanı daha etkili kullanmak için günlük planımın yanı sıra, aklıma gelen her şeyi not alabilirim. Böylece hem unutmamış olurum hem de yapmam gerekenlerin önünde yazılı olarak durması daha kolay planlama yapmamı sağlar. Çalışacağım dersleri komple düşünmek yerine daha küçük parçalara bölmeyi denemeliyim. Örneğin Türkçe’de Cümlede Anlam çalışacağım demek yerine, konu anlatımlı kitaptan Cümlede Anlam konusunu okuyacağım, Cümlede Anlam ile ilgili bir video izleyeceğim, Cümlede Anlam konusundan iki test çözeceğim şeklinde üç ayrı işe bölersem çalışma gözümde büyümeyecek ve daha net bir yol haritam olacak.

İşlerimi ertelememeliyim. Erteleme durumum olduğunda önümdeki engelleri değerlendirmeliyim ve telafisini yapmalıyım. Unutmamalıyım ki biriken çalışmalar ileride karşıma tekrar çıkacak ve belkide pes etmeme sebep olacak. Gün sonu, haftalık ve aylık değerlendirmelerimi önemsemeliyim. Planlamalarıma saat dilimleri yerleştirmem düzen oluşturmam için gerekli.

ZAMANI PLANLARKEN DİKKAT EDECEĞİM NOKTALAR

Zaman yönetiminde ve planlamada uyku, molalar beslenme ve egzersizlerin planlanmasının da önemli olduğunu biliyorum. Verimli çalışmak, mola vermeden aralıksız çalışmak demek değildir. Bunu kendime hatırlatmam gerekir. İhtiyacım olduğunda kendime izin vermem, kafamı dinlendirmem bir sonraki aşamada yapacağım işler için gereklidir. Aynı zamanda uyku düzenime dikkat etmeliyim. Fazla uyuduğum için zamanımı boşa harcayacak, ya da az uyuduğum için yeteri kadar performans gösteremeyeceğimden eminim.

Aileme ve sevdiklerime de zaman ayırmalıyım.

EMEK VERDİKÇE
HAYALLERİME
ULAŞACAĞIMDAN EMİNİM.
BOCALAYACAĞIM
ZAMANLAR OLACAK
BİLİYORUM.
AMA PES ETMEYİP
SABREDEREK YOLUMA
DEVAM EDECEĞİM.

KENDİME SÖZ
VERİYORUM.

