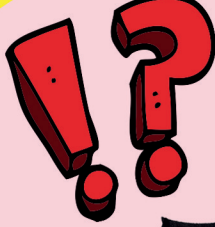


LÜTFEN DİKKAT



**BU DERGİ
TAM
SEN LİK!**

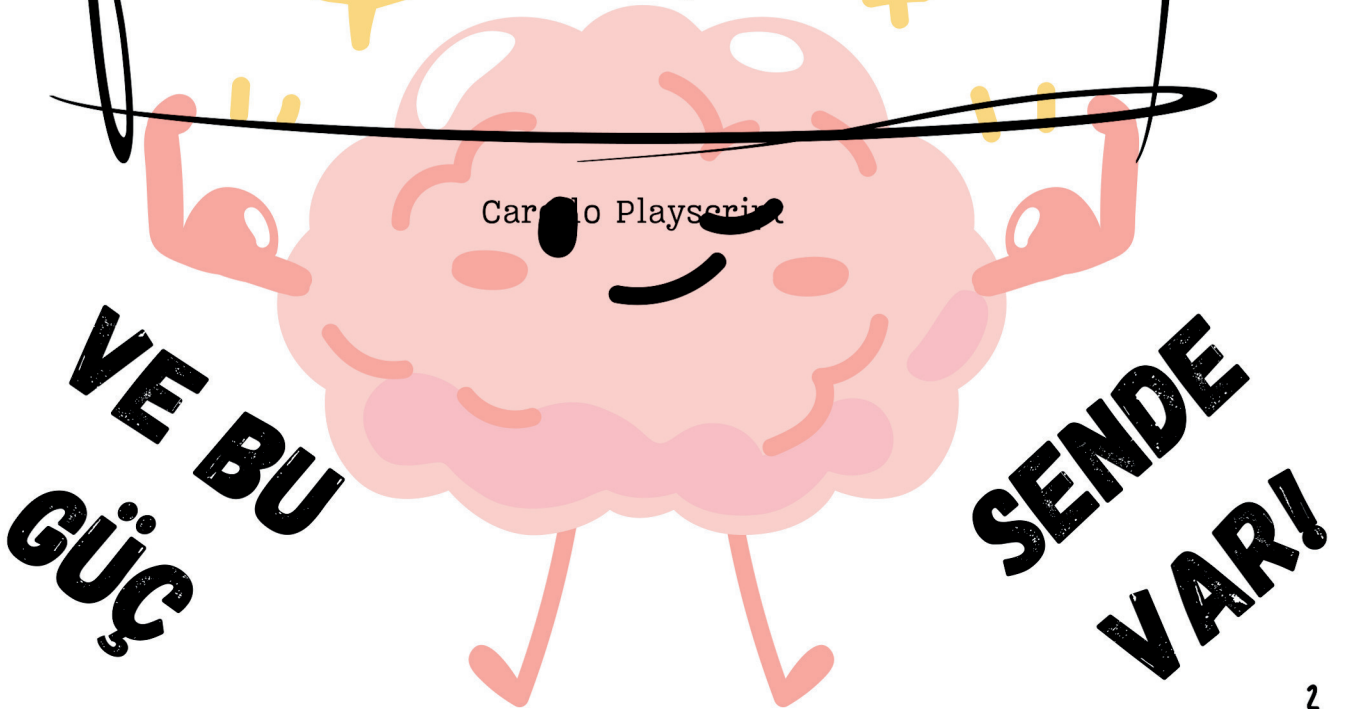


**İÇİNDEKİ SİHİRLİ
GÜÇLERİ ORTAYA
ÇIKARMAK İÇİN
SAYFALARDA
İLERLE!**





Dikkat büyüleyici, çok yönlü bir beceridir. Bu, odaklanmayı sürdürebilmekten çok daha fazlasıdır. Dikkat, odağınızı yönlendirebilmeniz gereken konular hakkında kişisel farkındalığa sahip olmayı içerir. Dikkat; cep telefonu ile ya da yakınlarda konuşan arkadaşlar gibi dikkat dağıtıcı unsurları görmezden gelebilmektir. Daha da fazlası, dikkat, odak noktanızı daha önemli bilgilere veya yeni bir göreve çevirebilme gücüdür.





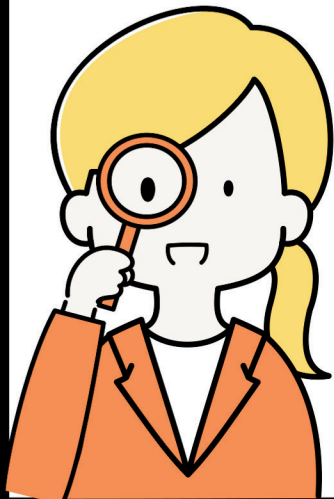
Dikkatin sadece akademik beceriler için gerekli bir konu olduğunu düşünebilirsin. Fakat biliyor musun, aynı zamanda da çok önemli bir **yaşam becerisi**..

! DİKKAT

Yeni bilgiler

öğrenmek için

ÖN KOŞULDUR!

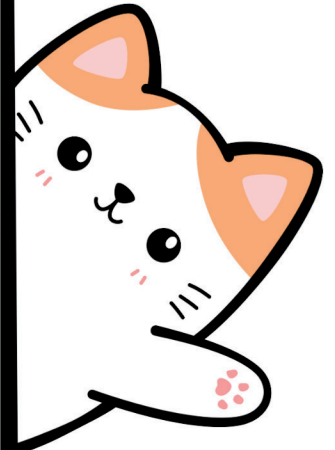


**DİKKATLİ OLMAYA
HAZIR MISIN?**



EEEEEEEEETTT!

Başka seçenek yok!

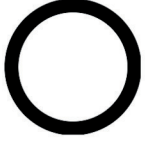




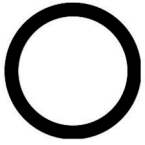
İşte güçlü dikkat becerilerine sahip olanların nasıl görünebileceğine dair bazı örnekler:



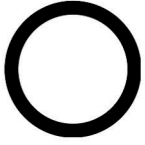
Aşağıdakilerden hangisi ya da hangileri seni tanımlıyor, işaretle.



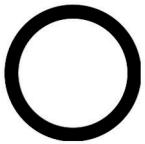
Yeni bir beceri öğrenirken gözlerini öğretmenin üzerinde tutmak ve dinlemek.



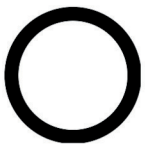
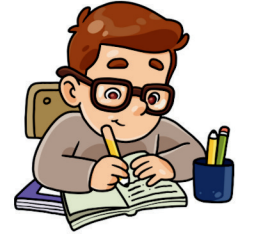
Önemli bilgiler aktarılırken durabilmek, odaklanabilmek ve dinleyebilmek.



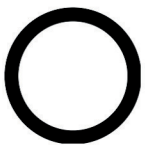
Bir konuşma sırasında göz teması kurmak ve karşısındakini dinlemek.



Bir görevin üzerinde çalışırken, başka şeyler düşünmeden, hayallere dalmadan, bütün dikkatini yaptığın işe vermek



Aklına gelen her şeyi o anda yapmaman gerektiğini, zamanını beklemen gerektiğini anlayarak sabır göstermek



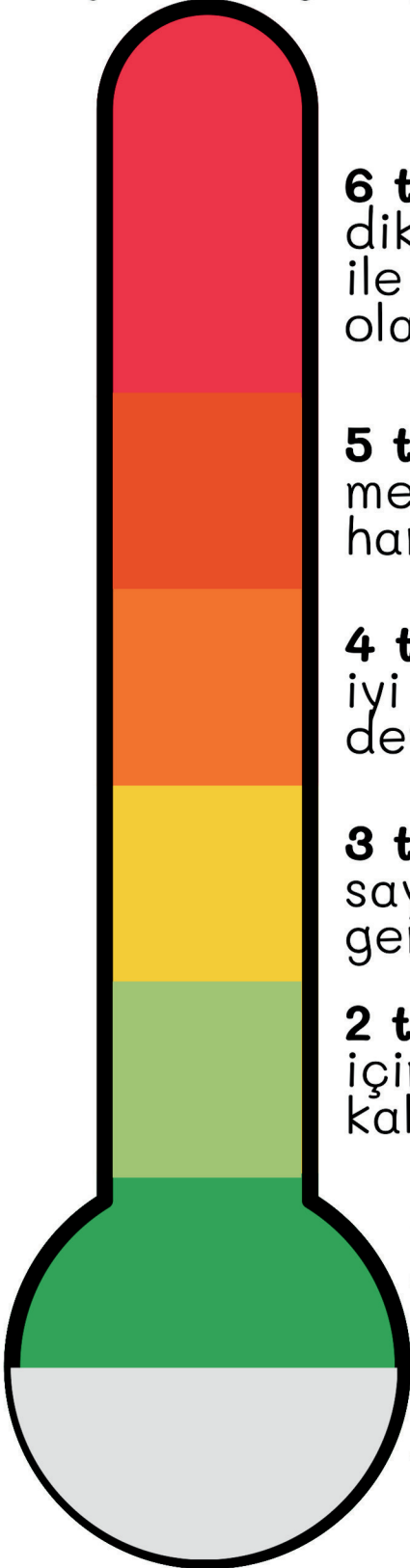
Yapmakta olduğun bir işi tamamlamadan bırakmama cesaretini göstermek



CEVAPLARINA GÖRE DİKKAT BECERİNİ ÖLÇ!



Önceki sayfada “Güçlü Dikkat Becerilerine Sahip Olanların Özellikleri” arasından kaç tanesini işaretlediğine göre dikkat derecenizi ölçebilirsiniz.



6 tanesi işaretli: Harika! Zaten dikkatlisin ve bu dergideki etkinlikler ile birlikte tam bir DİKKAT USTASI olabilirsin!

5 tanesi işaretli: Ufak tefek dikkat meselelerinin üzerinde çalışırsan harika olur.

4 tanesi işaretli: Dikkat konusunda iyi sayılırsın. Ama üzerinde çalışmaya devam etmelisin.

3 tanesi işaretli: Dikkatli sayılabilirsin ama hala geliştirmen gereken yerler var.

2 tanesi işaretli: Dikkatini eğitmek için daha çok çalışırsan, hayat kaliten artar.

1 tanesi işaretli: Dikkatini toparlama gücün var, ama kullanmak için tüm gayretini ortaya koymalısın.

Hiç işaret yok.: Dikkat üzerinde yoğun çalışma yapmalısın.

ŞİMDİ BİRAZ DA KENDİMİZİ YÖNETEBİLME

DURUMUMUZA BAKALIM



Bu cümleleri okuduğunda yandaki emojiilerden hangisini hissettiğini işaretle.

Sınıfta öğretmenimi dinlemekte zorlanmam.



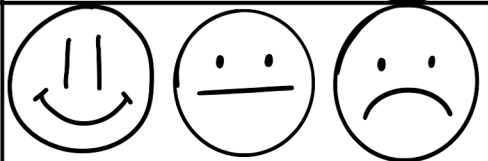
Ödevlerimin neler olduğunu bilirim, kendim takip ederim..



Ödevlerimi yaparken oyalanmam, vaktinde bitiririm



Birisi konuşurken onu dinleyip anlamaya çalışırım.



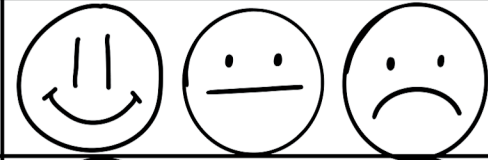
Sınıfta derslere katılım gösteririm. Ders dışı şeylerle oyalanmam.



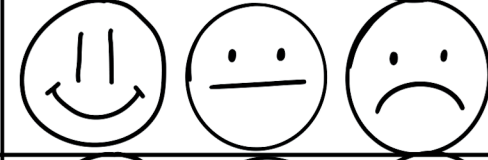
Yaptığım her şeyde elimden gelenin en iyisini yapmaya çalışırım.



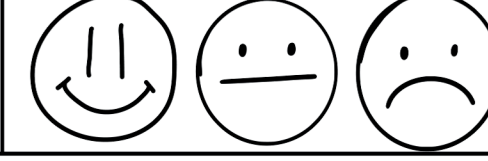
Yaptığım işleri bir an önce bitirmek için değil, olması gerektiği şekilde yaparım.



Bir iş yaparken onu en iyi nasıl yapabileceğimi düşünürüm.



Yaptığım işe odaklanmakta zorluk çekmem.



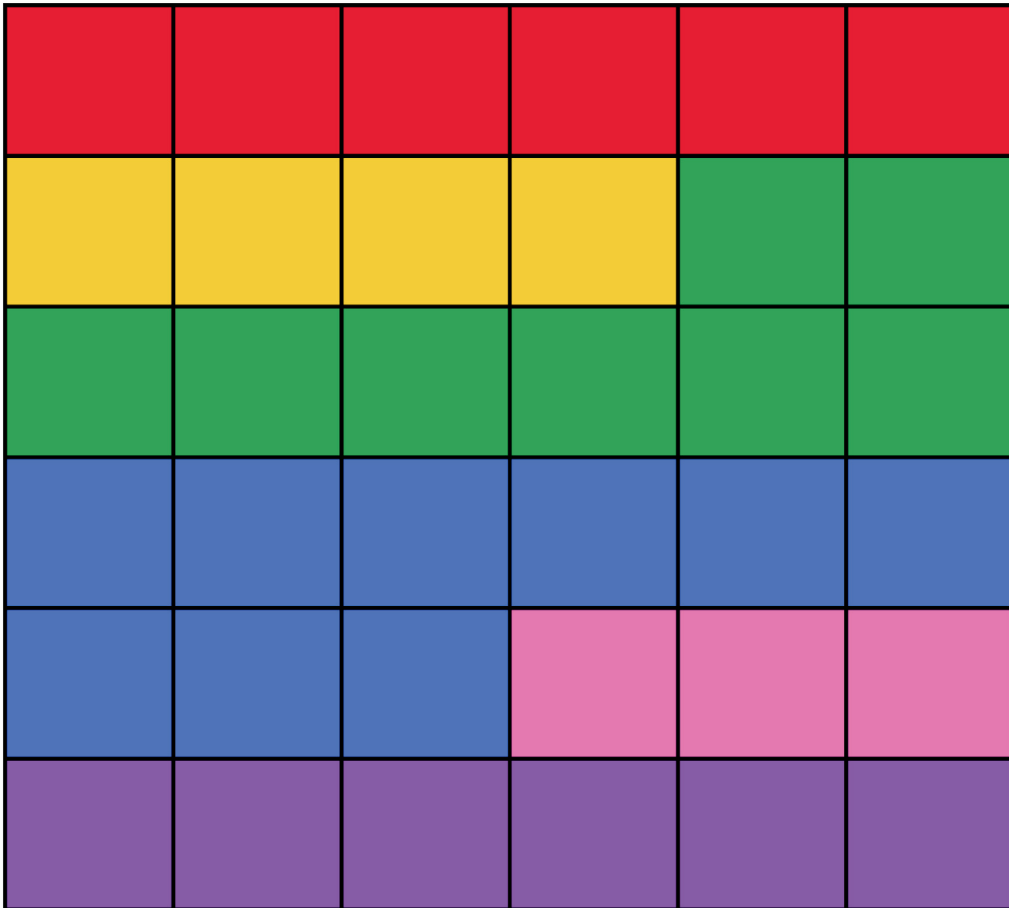


ZAMAN YÖNETİMİNDE NE DURUMDASIN?

Evde geçirdiğin zamanlarda yaptığın aktiviteleri listele. Bu aktivitelere evde ne kadar süre ayırdığını tablodaki kareleri boyayarak göster.

ÖRNEK

	Yemek yemek		İnternette araştırma yapmak
	Ödev yapmak		Hobilerime zaman ayırmak
	Oyun oynamak		Kişisel bakım





ZAMAN YÖNETİMİNDE

NE DURUMDASIN?

Evde geçirdiğin zamanlarda yaptığın aktiviteleri listele. Bu aktivitelere evde ne kadar süre ayırdığını tablodaki kareleri boyayarak göster. Şu anda evde zamanını nasıl geçiriyorsun ?

SIRA SENDE



ŞU ANKI ZAMAN YÖNETİMİN EN İYİ HALİNDE Mİ SENCE?

Eğer şu anki zaman yönetimi tablonda değişiklik yaparak, daha iyi bir zaman yönetimi planı yapabileceğini düşünüyorsan, bu tabloda bundan sonra kullanmak için yeni bir planlama yapabilirsin..



ÖDEV

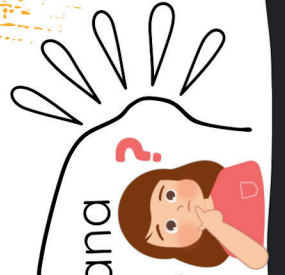


bu halden, bu hale gelmek mümkün

AMA
NASIL?

“Bütün gün okulda çalıştıktan
sonra eve gelip bir de evde
ders çalışmak zorunda kalmak
adil değil!”

DİYE Mİ DÜŞÜNÜYORSUN?



O zaman sonraki sayfada sana
anlatcağlarımı bi'düşün!



Sınıfta arkadaşlarımızla birlikte toplu olarak öğrendiğimiz şeyler çok önemli ve kıymetli. Ama bu öğrendiklerimiz genelde beynimizde kısa süreli hafızamıza kaydedilir.

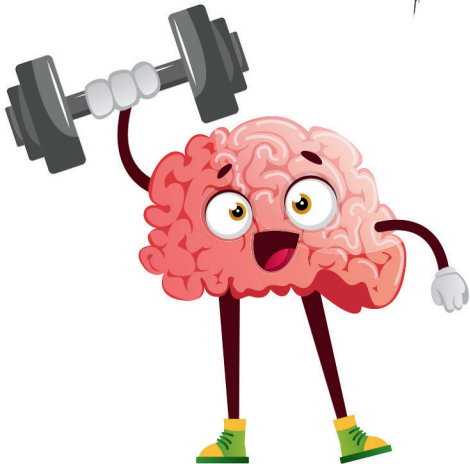
Öğrendiklerimizi unutmamamız ve başka bilgilerle bağlayabilmemiz için, okul dışındaki zamanlarda da kendi kendimize olduğumuz zamanlarda tekrarlar yapmamız gerekir. Bu tekrarlar da ödevlerdir. Ödev zamanları sizin için kıymetli bir bireysel çalışma zamanıdır. Bu zamanları doğru kullanır ve yönetirseniz, öğrendiklerinizi uzun süreli hafızanıza aktarır, bir daha da unutmazsınız.



ÖDEV SÜRENİ DOĞRU
KULLANMAN İÇİN

DİKKATİNİ

EĞİTMEN VE YÖNETMEN
GEREKİR



DİKKATİNİ
NASIL
EĞİTECEĞİNİ VE YÖNETECEĞİNİ
SANA GÖSTERECEĞİM.



İSTE SANA DİKKATİNİ YÖNETMENİN



**SİHİRLİ
FORMÜLÜ**

AT YUTTUĞUNU DÜŞÜNİ





DÜŞÜN Kİ
İÇİN DE BİR
AT VAR.

VE BU AT BAZEN:



**ÇOK
BÜÇLÜ
OLABİLİR**



**ZAYIF
OLABİLİR**



**İNATÇI
OLABİLİR**

**ÖDÜL
İSTİYOR
OLABİLİR**



**KURALLI
OLABİLİR**



**KAÇMAYA
ÇALIŞABİLİR**



**HAREKETLİ
OLABİLİR**



**TEMBEL
OLABİLİR**



**BUNLAR VE FAZLASI
OLABİLİR.**



AMA SEN



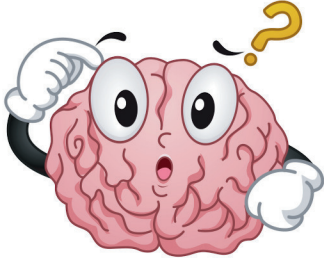
BAZEN KARARLI BİR
ŞÖVALYE



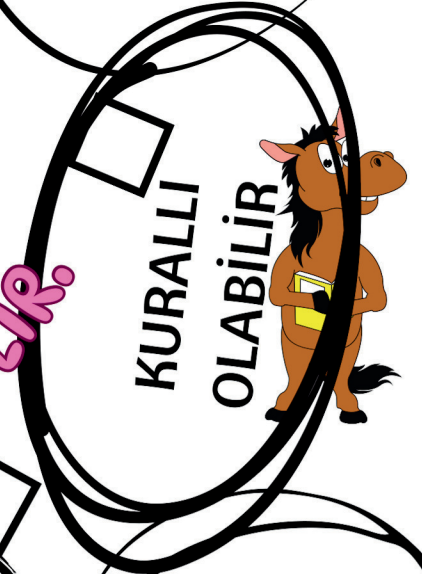
BAZEN SABIRLI BİR
SÜRÜCÜ

OLARAK





PEKİ SENİN İÇİNDEKİ AT,
BU ATLARDAN HANGİSİ
YA DA
HANGİLERİ? İŞARETLE.

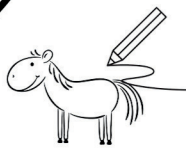
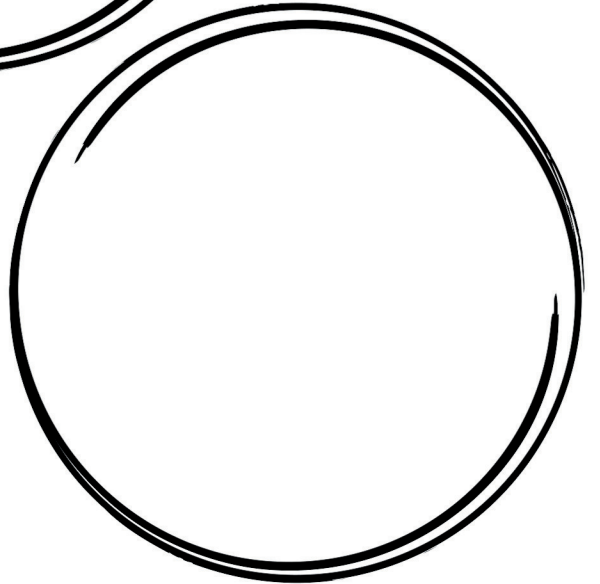
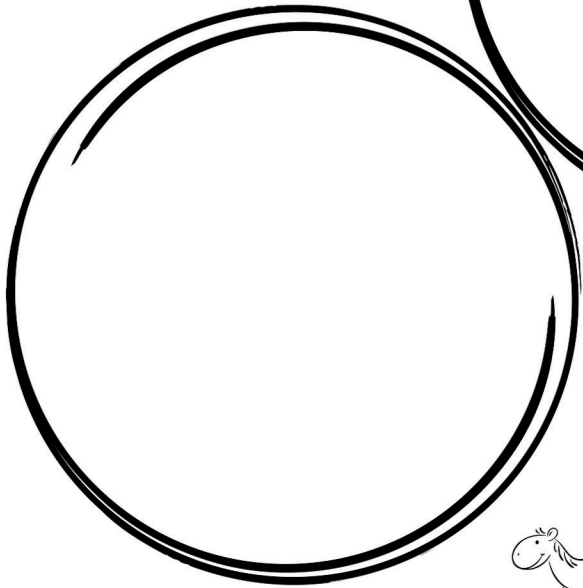
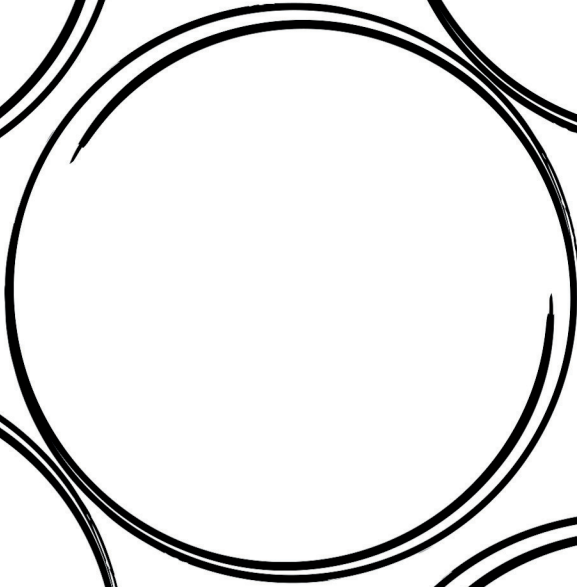
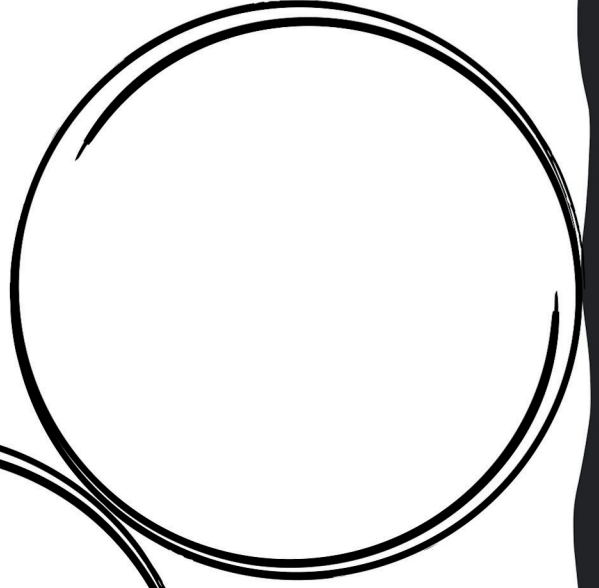
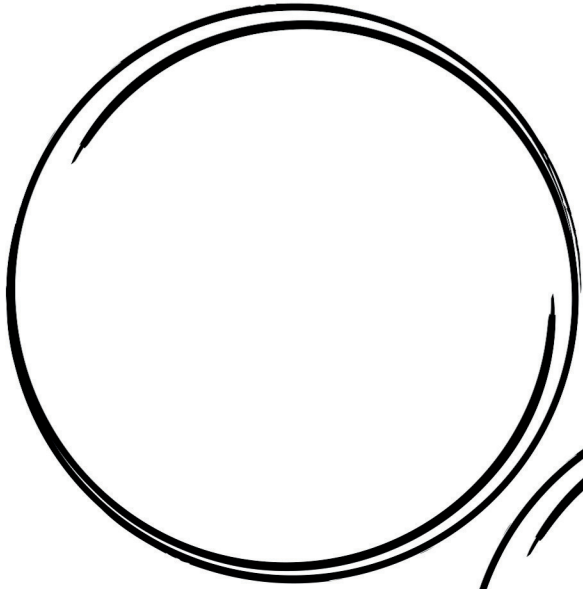


BUNLAR VE FAZLASI
OLABİLİR.





SENİN İÇİNDEKİ ATIN YA DA ATLARIN BURADA
YAZMAYAN BAŞKA ÖZELLİKLERİ VAR MI?
VARSA BU SAYFADA ANLATABİLİRSİN. EĞER VARSA
MUTLAKA ANLAT, ÜZERİNDE DÜŞÜNMEN ÖNEMLİ. BU
ATLAR İÇİN STRATEJİ BELİRLEYECEĞİZ ÇÜNKÜ.



Atları bu çerçevelere çizip
özelliklerini anlatabilirsin.





ŞİMDİ SANA İÇİNDEKİ ATI YA DA ATLARI EĞİTEBİLECEĞİN YÖNTEMLERİ ANLATACAĞIM!

EĞER İÇİNDEKİ AT:

AT TÜRÜ

STRATEJİ



İSE

- Çalışmaya başlamadan önce aklına takılacağını düşündüğün ufak tefek işlerini yap.
- Zihnini dinlendir, sevdiğin birkaç müziği dinle, istersen küçük bir resim yap. Seni mutlu eden küçük şeyleri çalışmaya başlamadan önce yap.
- Açsan karnını doyur, kişisel ihtiyaçlarını hallet.
- Bedenini esnetecek küçük egzersizler yap. Sonra çalışmaya geç.
- Çalışma zamanını küçük parçalara böl. Örneğin 20 dakika bölünmeden çalış, 5-10 dakika ara ver. Sonra tekrar çalışmana dön. Ara süresince dersle ilgili bir şeyle ilgilenme. Sevdiğin şeyi yap. (Tablet-telefon bu durumda iyi bir seçenek değil.) Mola sürene uy, uzatma, yoksa hareketli atını eğitemezsin. Mola sürene uymadığında atın; "Nasıl istediğim zaman mola verebiliyorum." diye düşünür, sen de dizginleri elinden kaçıırırsın.

Bu yöntemin adı POMODORO. Yani çalışma süreni küçük küçük parçalara bölerek tamamlamak... Bu süreye uymak için senin için özel tasarladığım POMODORO formunu da kullanabilirsin. Onu da bu derginin içinde bir yerlere koyarım.

POMODORO yapmak için küçük bir kum saati kullanabilirsin. 🕒

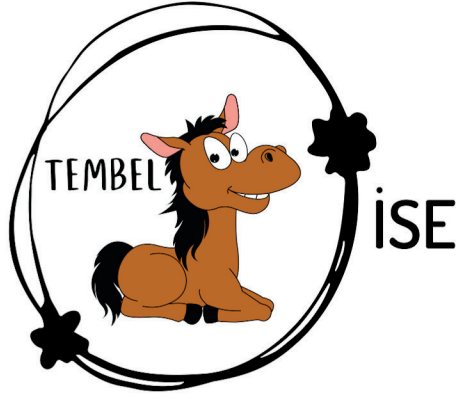
POMODORO molalarında yapabileceğin şeylerle ilgili seninle bu dergide bazı sürpriz etkinlikler paylaşacağım. 🎁 😊



EĞER İÇİNDEKİ AT:

AT TÜRÜ

STRATEJİ



- Tembelliğe en iyi çare, motivasyon ve egzersizdir.
- Çalışma alanını seveceğin ve motive olabileceğin hale getir. Sana ilham veren objeler koy ya da sözler as duvarlarına. Kendini motive edecek sembollerin olsun, içindeki at tembelleşmeye başlayınca bu motivasyon araçlarını kullanarak kendini çalışmaya hazırla.
- Bu dergide bir yerlere senin için motive edici afişler koyacağım. Motivasyonuna destek olması için o afişlere çalışma alanlarına ya da duvarına asabilirsin.
- Gelelim egzersiz kısmına... İçimizdeki at tembel ise, ona çalışmayı öğretmemiz gerekiyor. Yani bu dergideki çalışmalar tam da senin için. Bu dergideki dikkat egzersizlerini özenle ve önem vererek yaparsan, dikkatini yani içindeki atını eğitmek için ilk ve en büyük adımı atmış olursun.:



- Bazen bir işi tam ve zamanında yapmak için ihtiyacımız olan iç motivasyonu bulamayız. Onu yapabilmek için sonunda kazanacağımız ödülleri ya da iyi duyguları bilmek isteriz. İşte bu tür zamanlarda "Bu işi zamanında ve doğru olarak bitirirsem, kendimi ile ödüllendireceğim." diyebilirsin. Bazen motive olmakta zorlandığın konularda veya durumlarda böyle ödüllerle kendine güzellikler yapabilirsin. Unutma, ödülü almanın şartı işi zamanında ve doğru şekilde bitirmek!
- Ama burada amacın, kendini yapacağın işe odaklayabilmek için içindeki ata küçük ve masum bir jest yapmak, onun motivasyonunu yeniden yakalamak olmalı. Bu ödül meselesini sürekli hale getirirsen, bu sefer atı tembelliğe sürükleyebilirsin. Ödül olmadan bir şey yapmaz hale gelebilir. **Aman Dikkat!**



EĞER İÇİNDEKİ AT:

AT TÜRÜ

STRATEJİ



- Kaçmak isteme nedenini bulmamız lazım. Örneğin:

-Korkuyor mu?: Korkuyorsa onu güçlendirmek gerekir. Yani bu dergideki egzersizler onu güçlendirmek için harika demektir.

-İsteksiz mi?: Çalışmanın güzel ve eğlenceli yönlerini fark etmesini sağlamak gerekir. Yine bu dergideki egzersizler ve oyunlar, çalışmanın ve gelişmenin güzelliğini ve eğlencesini sağlamasına yardımcı olabilir.

-Cesaretsiz mi?: Korkusu geçince cesareti de gelecek. Çünkü bu dergideki egzersizler onu güçlendirecek.

Gördüğün gibi her şeyin bir çözümü var, yeter ki bulmak isteyelim. Senin aklına gelen başka kaçmak sebepleri varsa, aşağıya çözümleri ile birlikte yazabilirsin. Sana boş yer ayırıyorum:

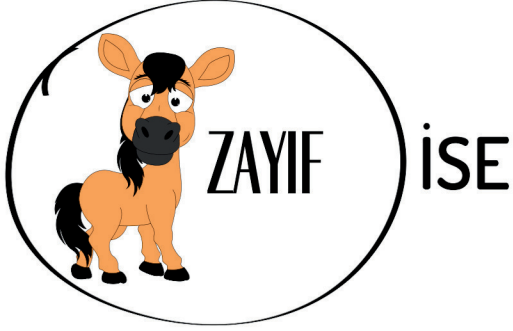
 KAÇMA SEBEBİ	ÇÖZÜM



EĞER İÇİNDEKİ AT:

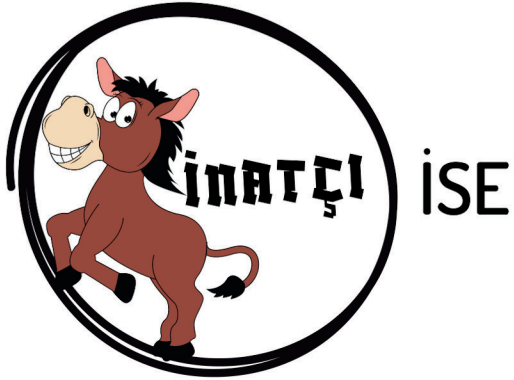
AT TÜRÜ

STRATEJİ



İSE

- Bu dergi, güçlendirmek için yapabileceğin egzersizlerle dolu...



İSE

- Bu dergideki egzersizleri sevecek ve inat etmekten vaz geçecek.



VE

İSE

- Bu dergideki etkinlikler gücünü korumasına ve kendini daha da geliştirmesine yardımcı olacak.





FARK ETMİŞSİNDİR;
DİKKATİNİ, İÇİNDEKİ ATA BENZETTİK. ONU
YÖNETMEK VE EĞİTMEK İÇİN DE PEK ÇOK
YÖNTEMDEN BAHSETTİK.



ŞİMDİ BU ATI
DİZGİNLEMEK VE
YÖNETMEK İÇİN;
ONU SENİNLE
BİRLİKTE EĞİTELİM.

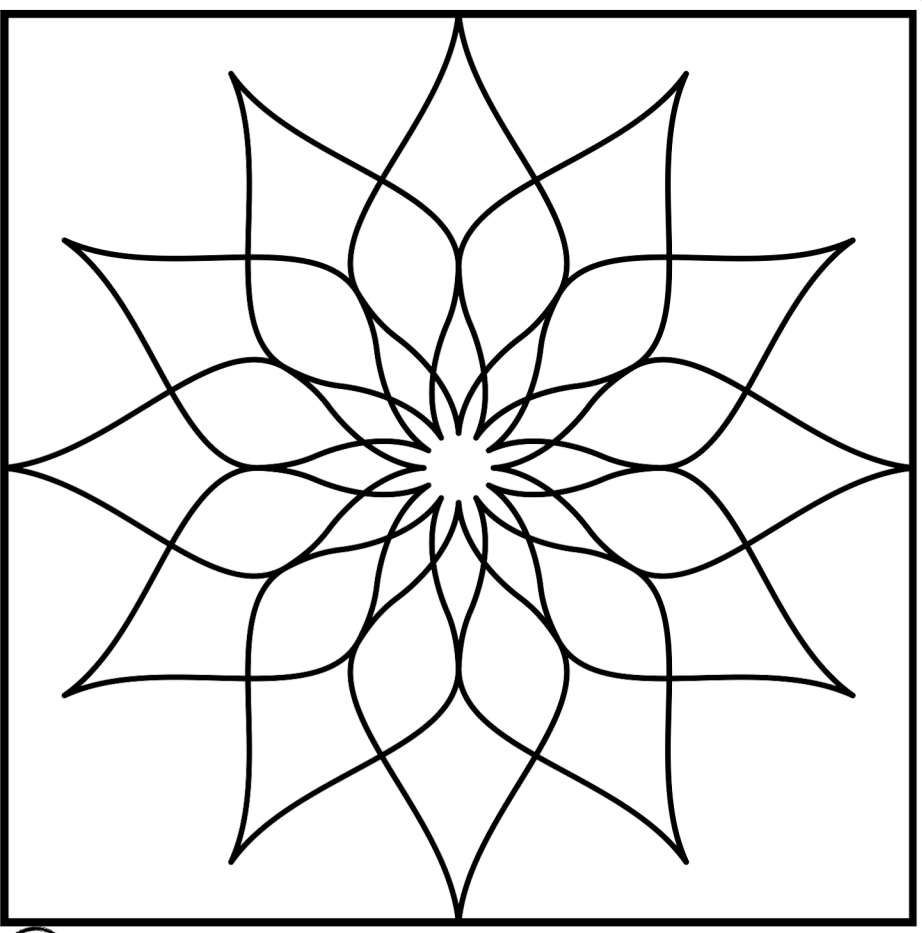
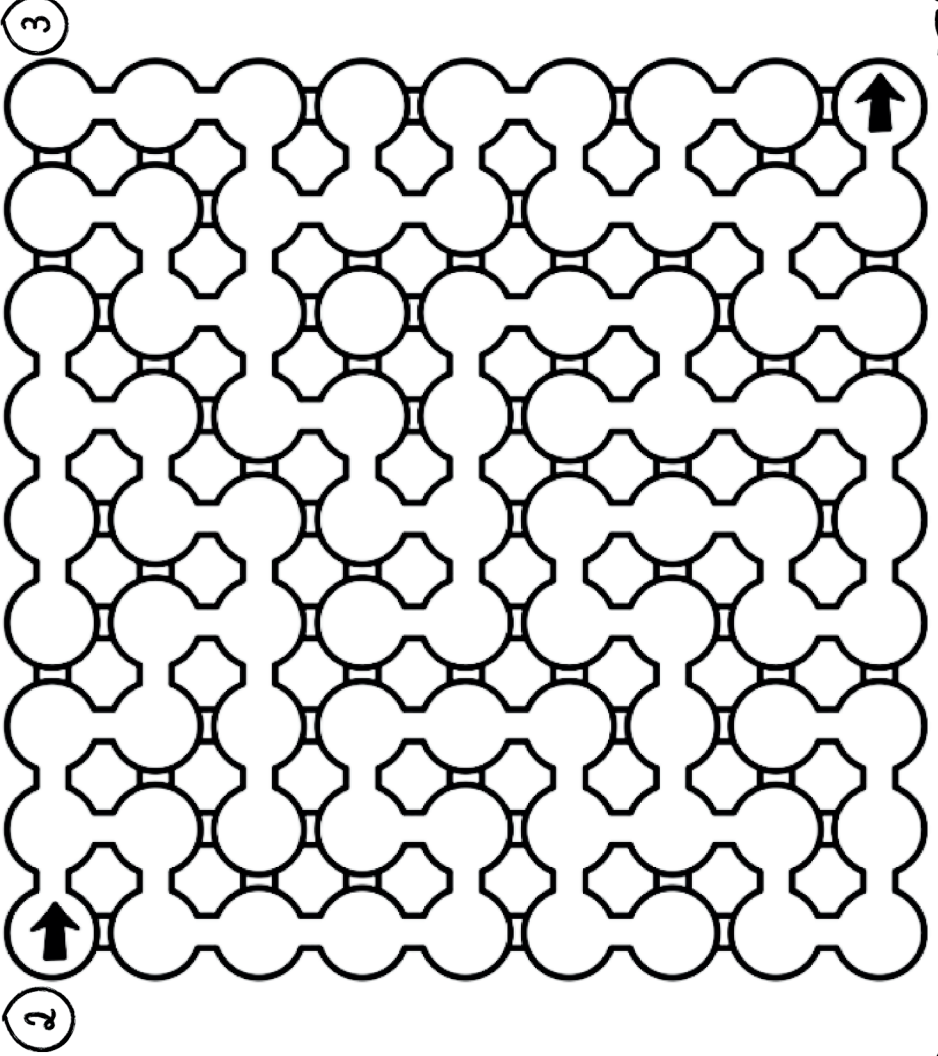
BU ETKİNLİKLERİ ACELE
ETMEDEN, ODAKLANAMAYA
ÇALIŞARAK YAP.



ODAKLANMA DENEMESİ

Bu etkinliği yaparken, kısık sesli sözsüz bir müzik aç. Arka fonda çalsın.

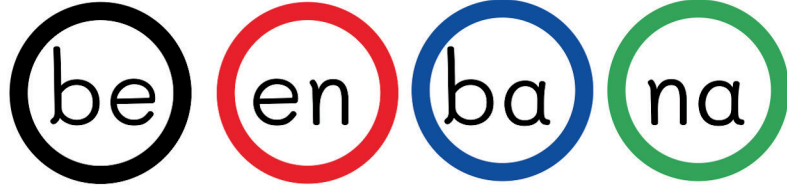
1 Buraya seni mutlu eden şeyleri yaz. Sadece bunu düşünmeye çalış:





KÜÇÜK BİR DİKKAT ÇALIŞMASI YAPALIM

“be” gördüğünde siyah, “en” gördüğünde kırmızı,
“ba” gördüğünde mavi ve “na” gördüğünde yeşil yuvarlak içine al.

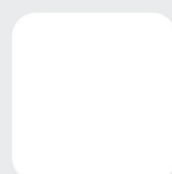
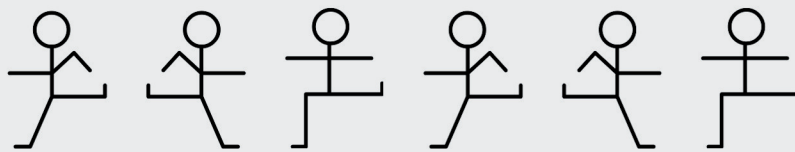
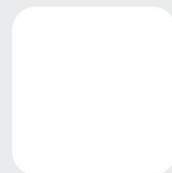
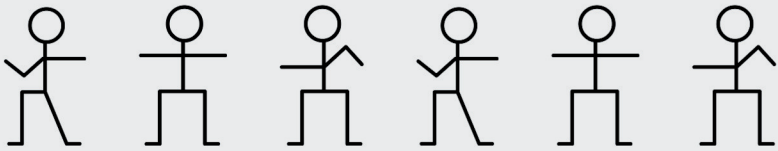
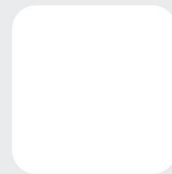
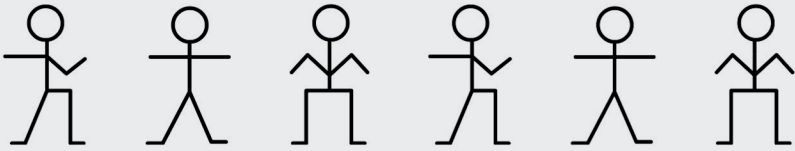
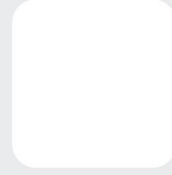
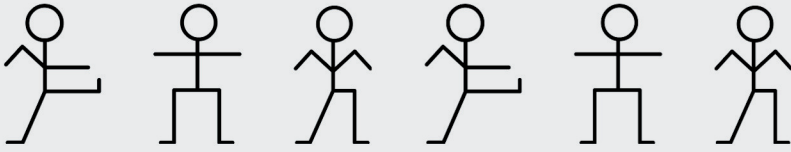
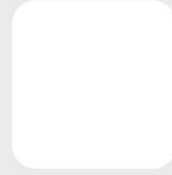
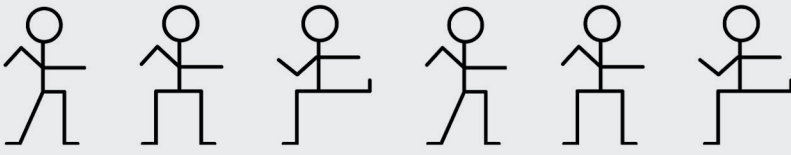
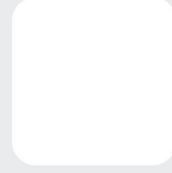
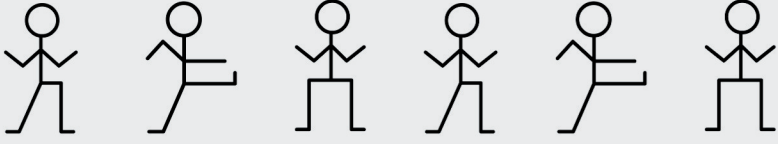


be en ba na be ba en
en ba en ba en na en
be ba en na be ba en
ba na en na en ba na
en na ba na be ba en
en ba na ba be en na
na ba en ba be na en
be na en na be na en
na ba be na en ba na



ÖRÜNTÜYÜ TAMAMLA

- Aşağıdaki örüntüleri takip et ve sıradaki çöp adamları çizerek örüntüyü tamamla.





DURUMLAR



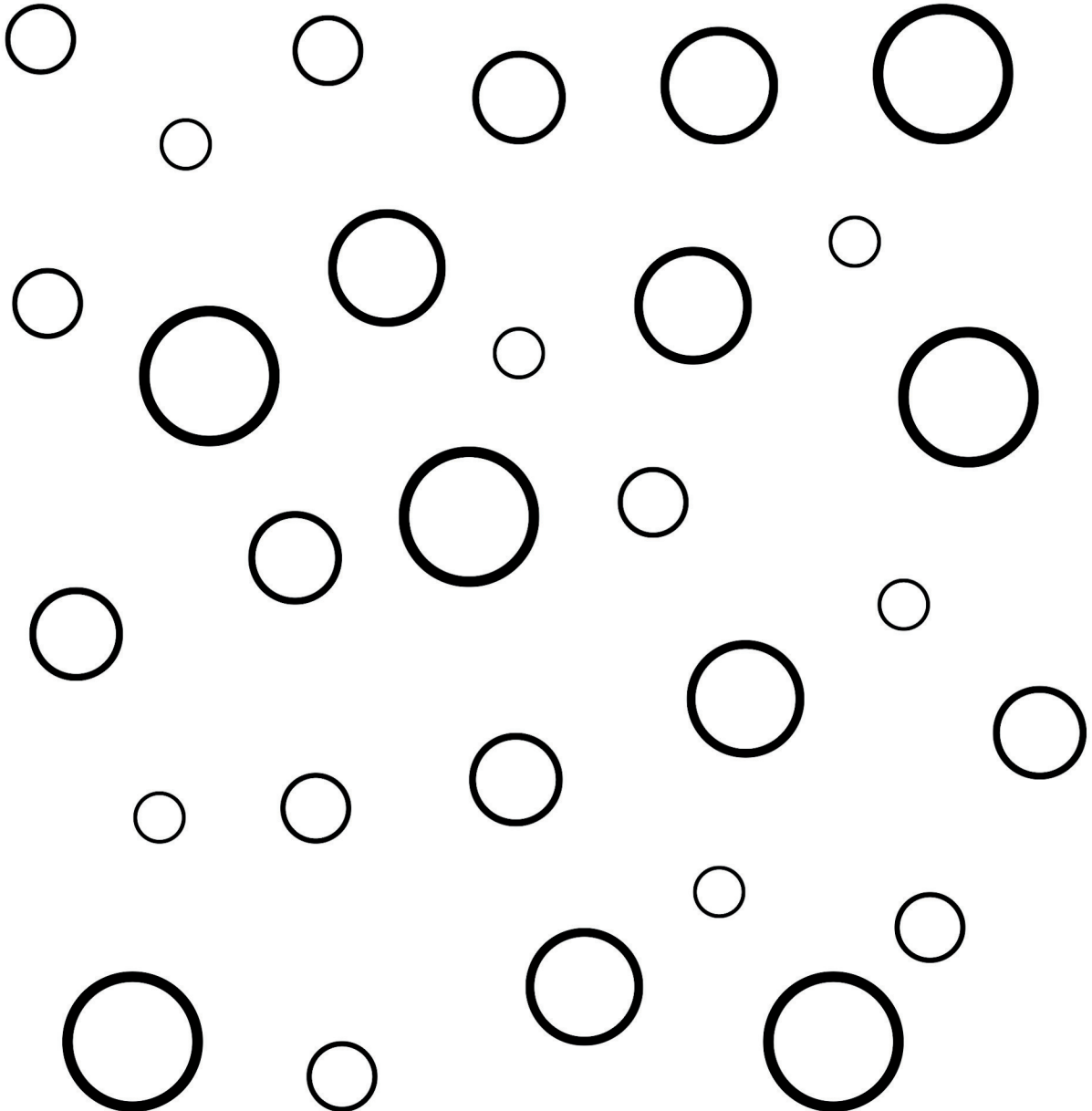
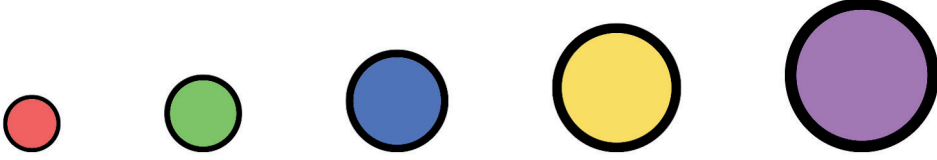
d harfini kırmızı işaretli yerden tutup ok yönünde çevirdiğimizde alacağı şekli gösteren durumları yuvarlak içine al.

b	d	c	c	d	p	b	a	c	d
c	a	a	d	e	d	d	b	e	a
a	a	d	c	d	d	c	d	a	d
a	d	e	d	d	e	d	d	b	d
c	p	b	c	d	d	b	c	a	d
p	a	b	b	d	d	c	p	d	d
c	c	c	d	c	d	a	c	d	d
c	b	d	a	c	b	c	c	c	a
c	c	e	a	c	c	a	b	c	d
a	c	a	a	c	a	a	b	b	a



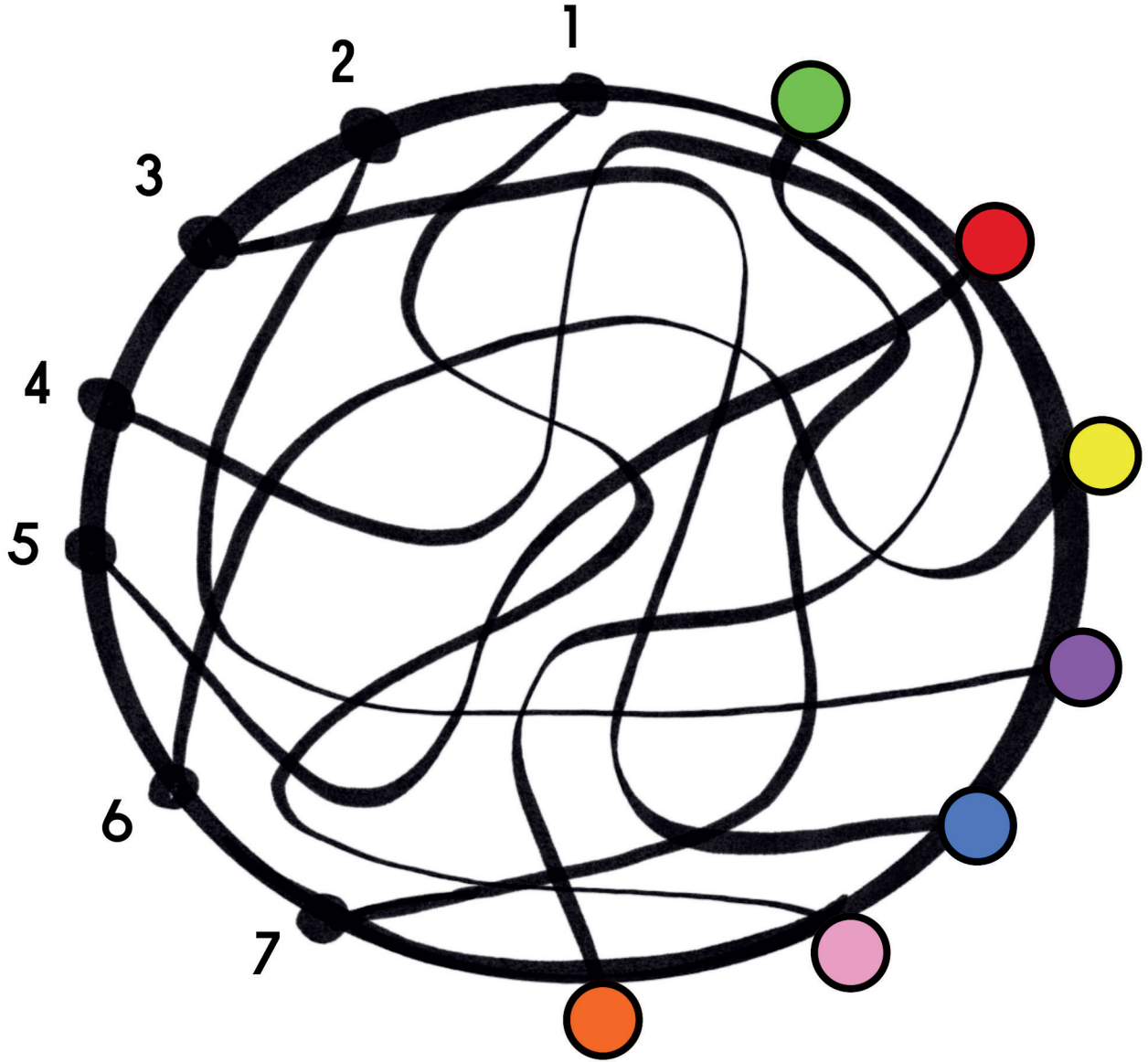
BOYALI BOYALI

- Verilen renkli daireleri incele.
- Aşağıdaki içi boş daireleri uygun renklere boy.





HANGİ RAKAM HANGİ RENGE GİDİYOR?

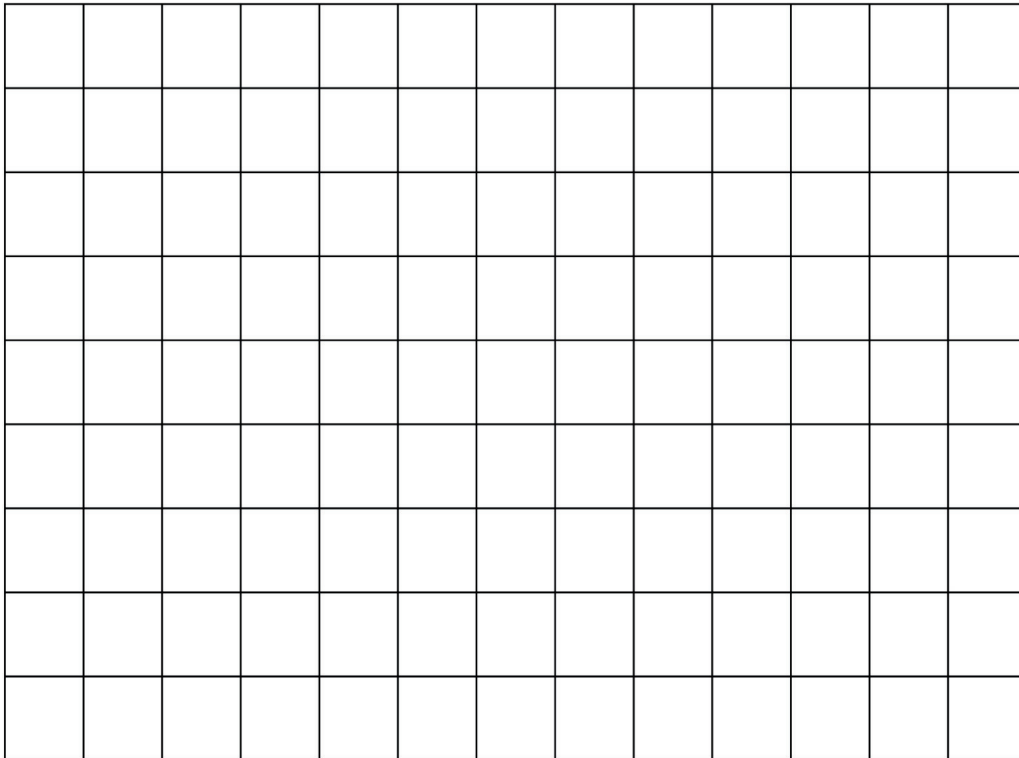
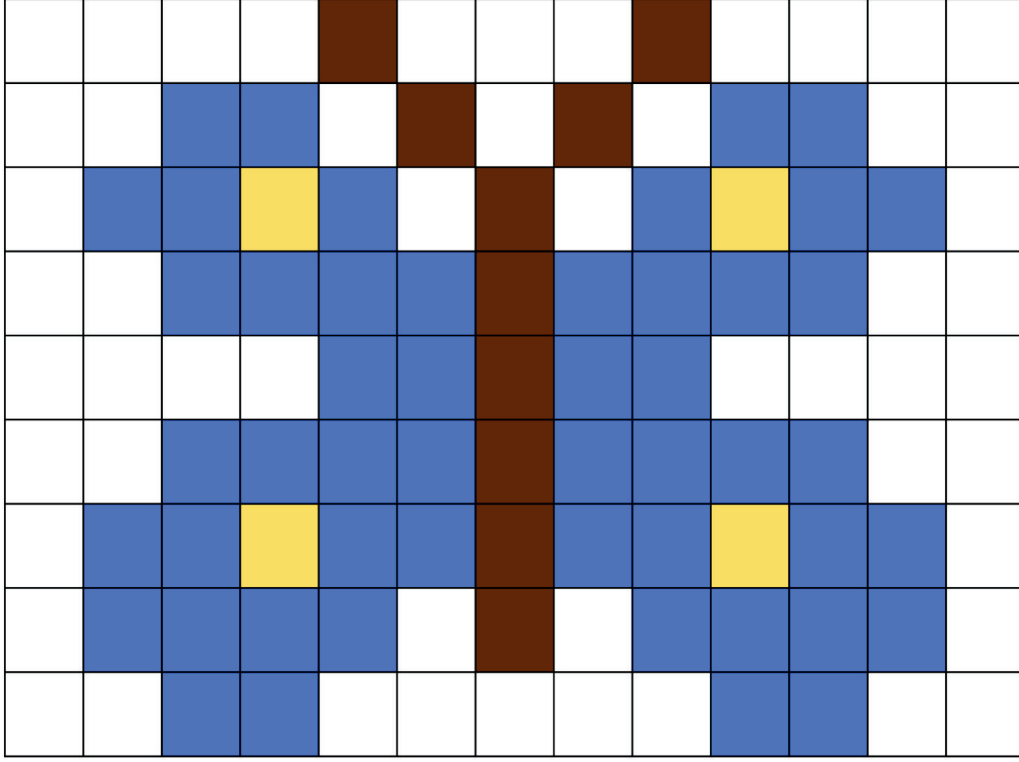


1	2	3	4	5	6	7



KELEBEK

Üstteki boyama örneğine bakarak alttaki tabloyu boyayın.



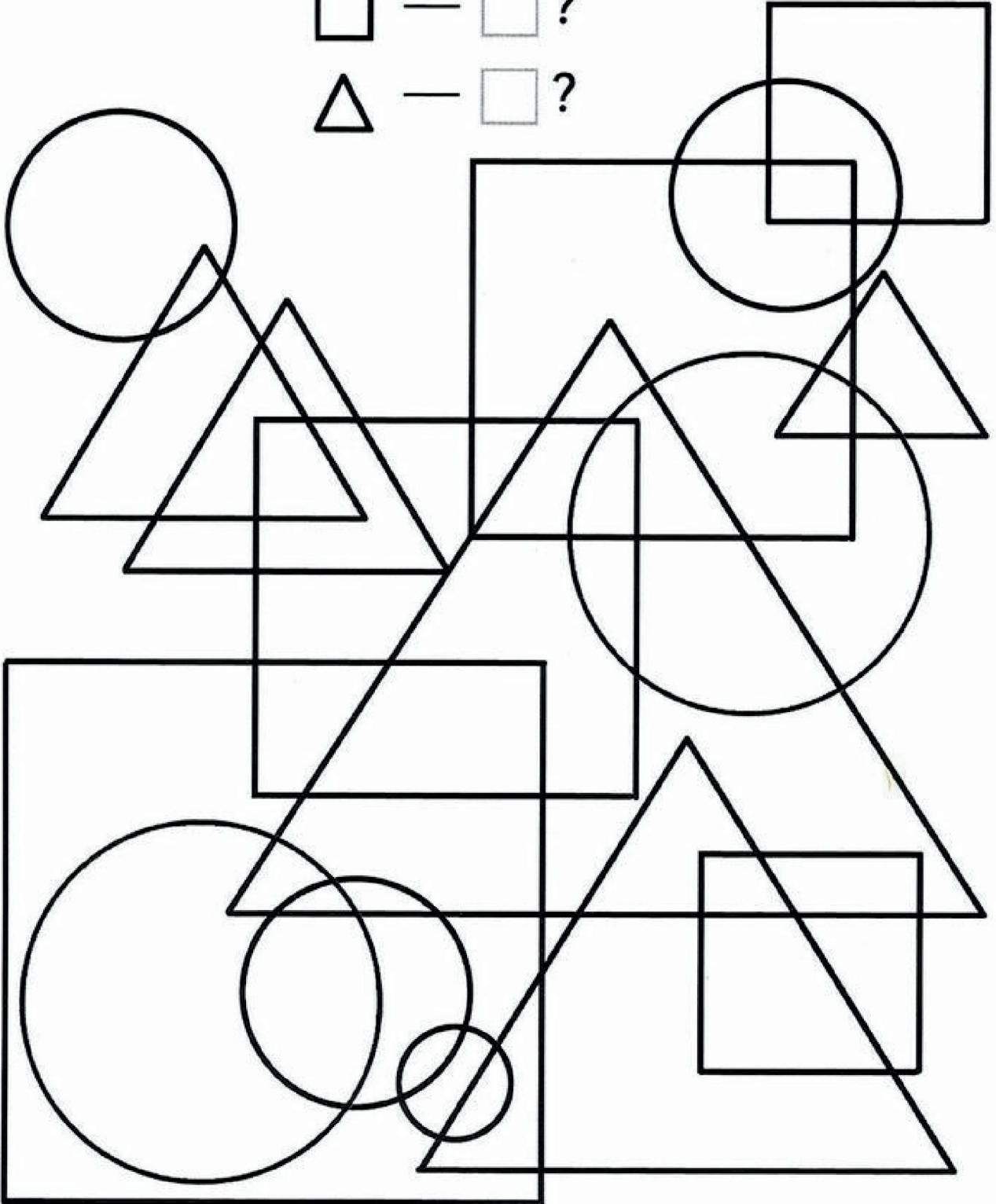


KAÇ TANE VAR?

○ — □ ?

□ — □ ?

△ — □ ?





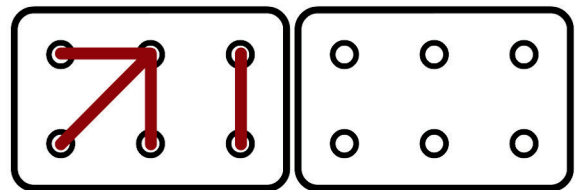
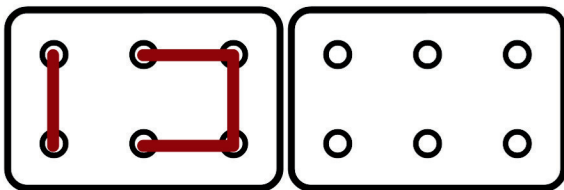
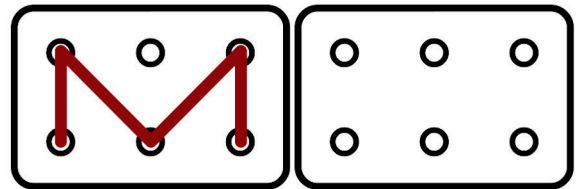
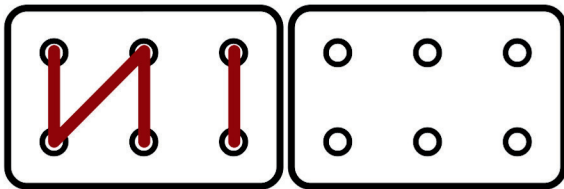
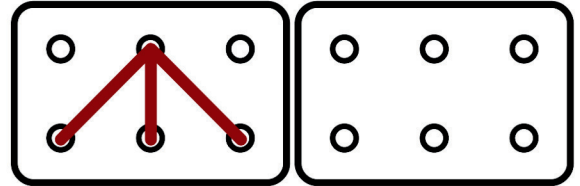
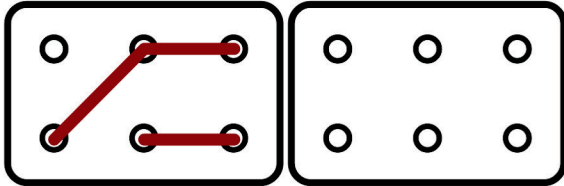
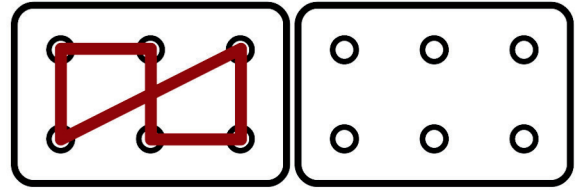
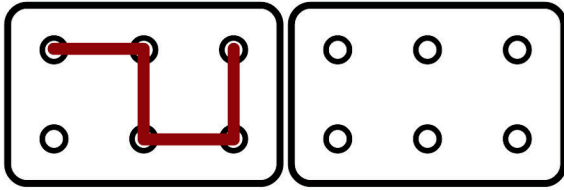
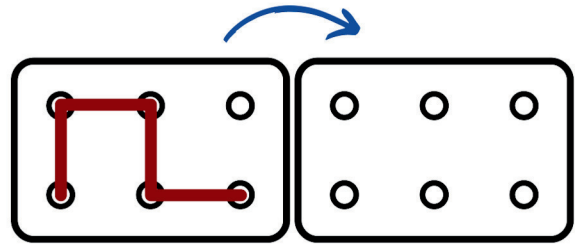
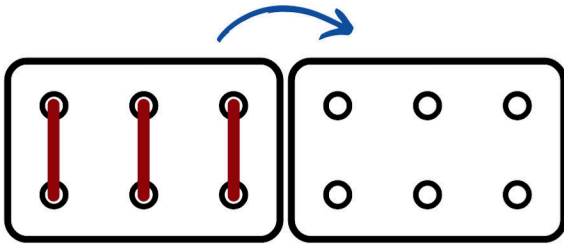
BUGÜN NE GİYSEM?

Grafiği örneğe bakarak tamamlayalım. Çocuğun kıyafetlerini tasarlayalım.



AYNISINI YAP

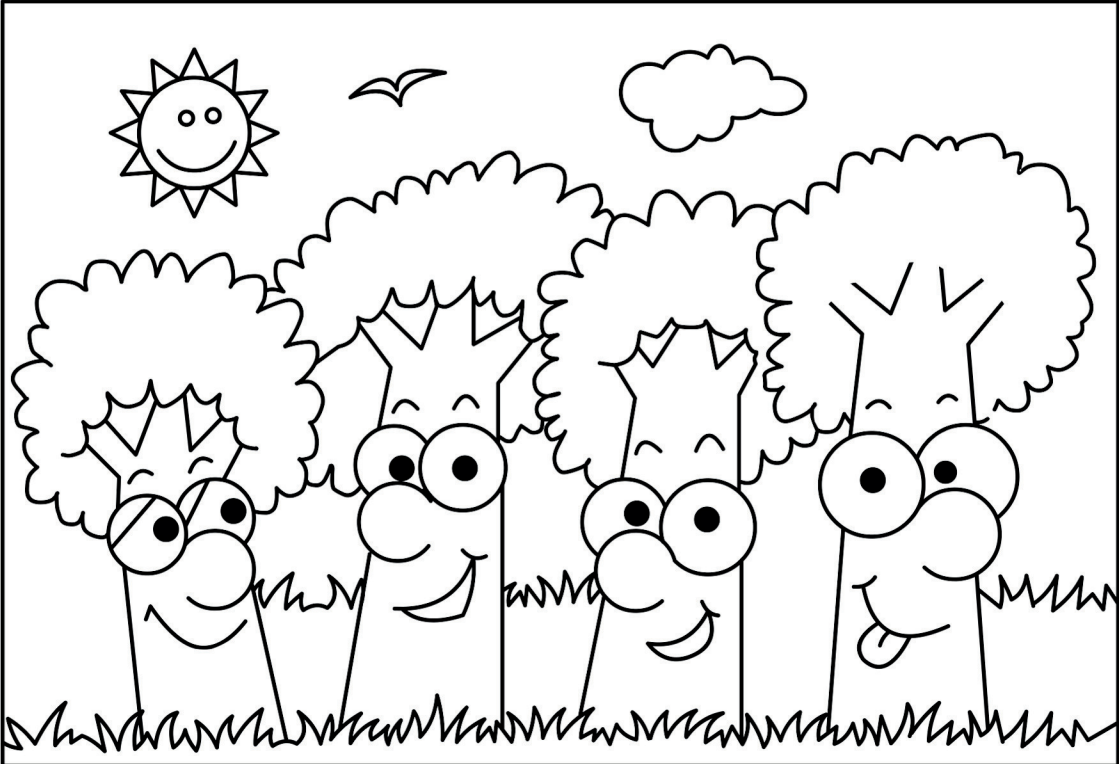
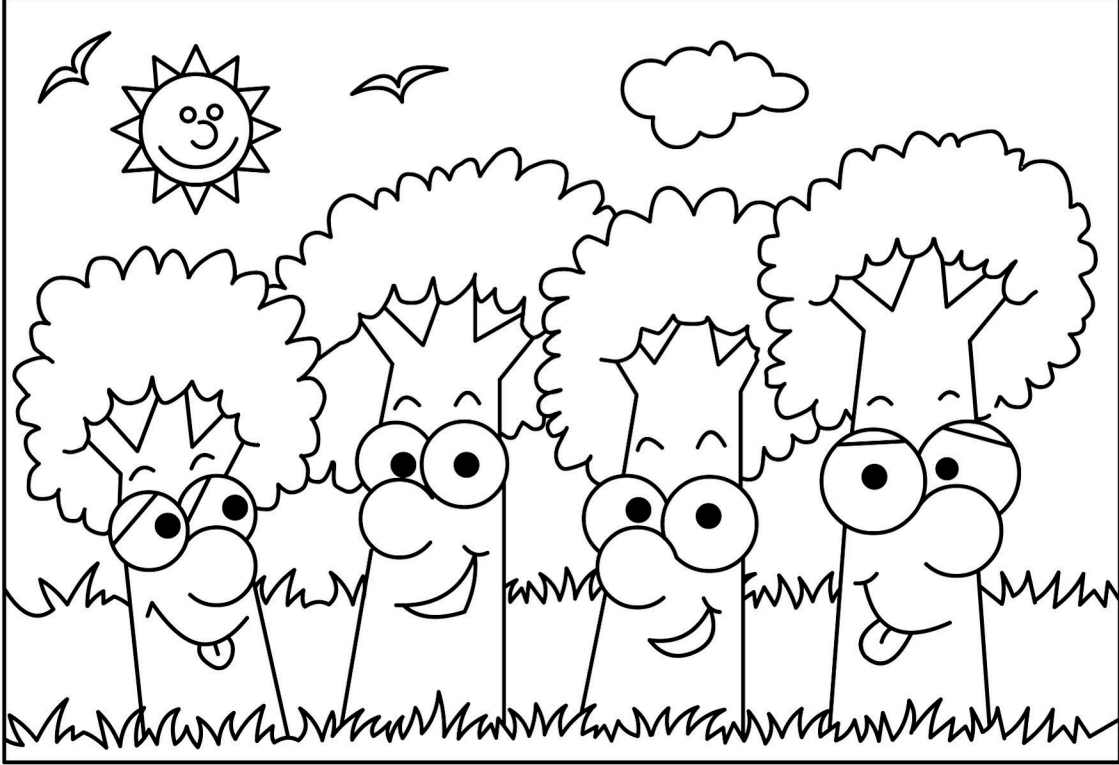
- Aşağıdaki boş kutucukları, yanlarında bulunan çizgi ile kodlanmış kutucuklara bakarak kodla.





FARKI BUL!

- Alttaki resimlerdeki 7 farkı bul ve tamamla.
- Resimleri uygun şekilde boya.

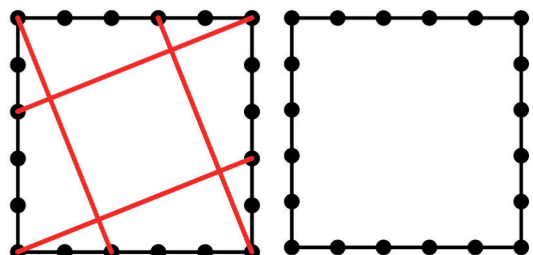
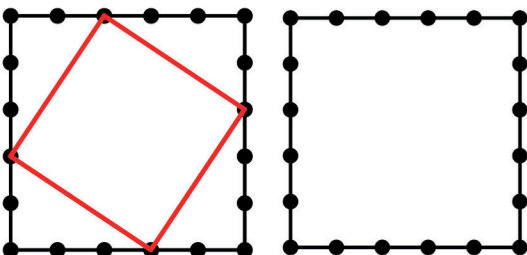
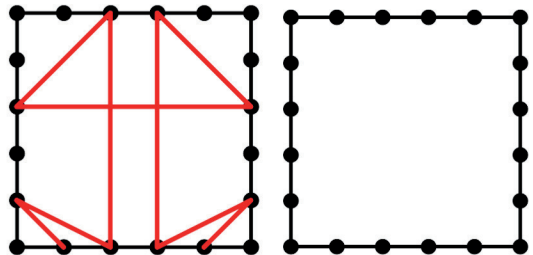
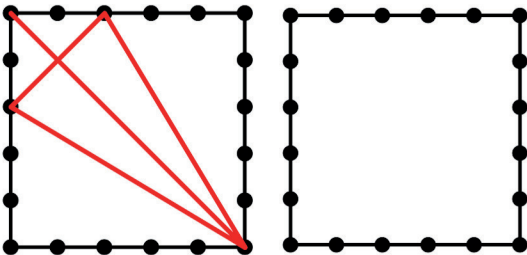
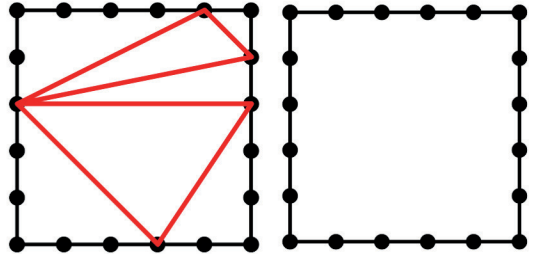
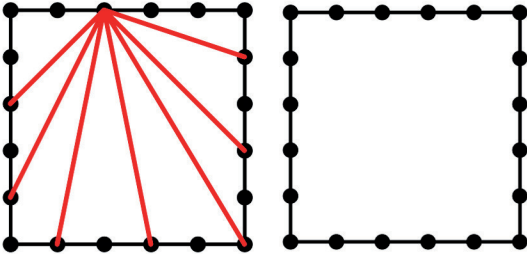
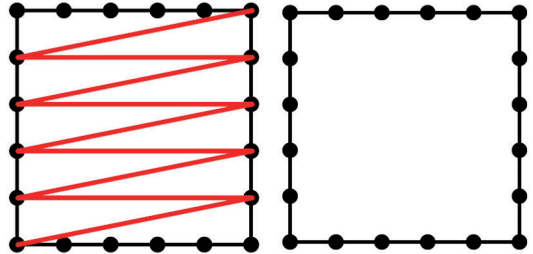
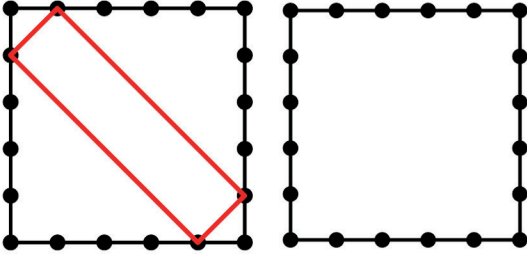
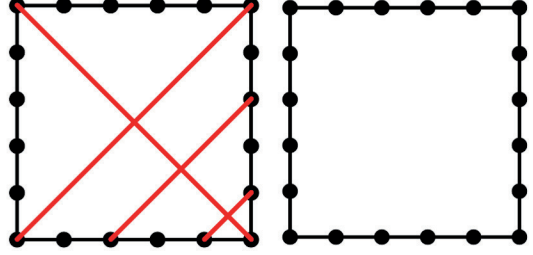
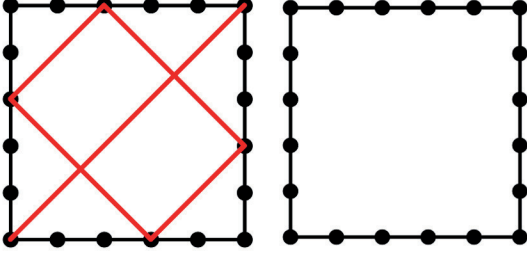




AYNISINI YAP

Soldakinin aynısını sağa çiz.

ÇİZEREKEN CETVEL KULLANABİLİRİSİN.





SATIRINI SÜTUNUNU YAZ

	A	B	C	D	E	F	G	H	I
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									



[**A** , **1**]
Sütun Satır



[..... ,]



[..... ,]



[..... ,]



[..... ,]



[..... ,]



[..... ,]



[..... ,]



[..... ,]



[..... ,]



[..... ,]



[..... ,]



CÜMLE KODLAMA

Alfabe kodlarına göre aşağıdaki şekiller bir araya gelince
hangi cümle oluşuyor?

A	
B	
C	
Ç	
D	
E	
F	
G	
Ğ	
H	
I	
İ	

J	
K	
L	
M	
N	
O	
Ö	
P	
R	
S	

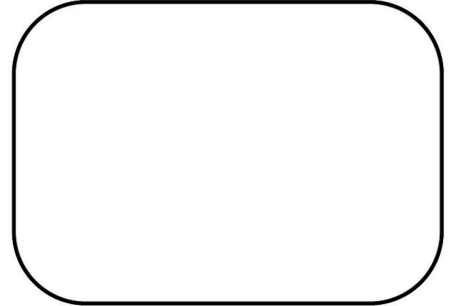
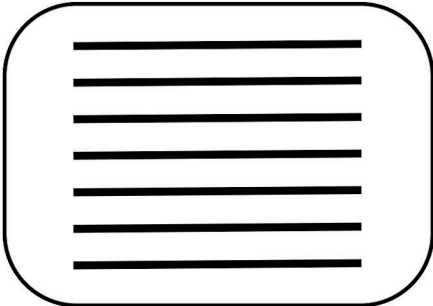
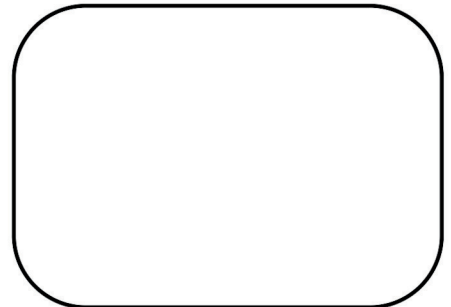
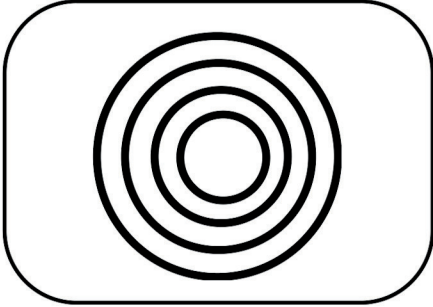
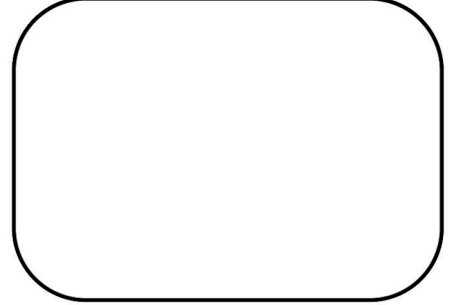
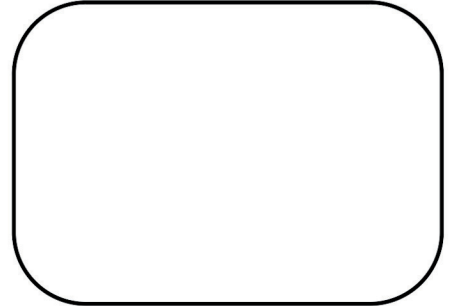
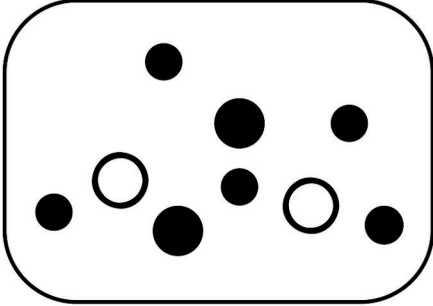
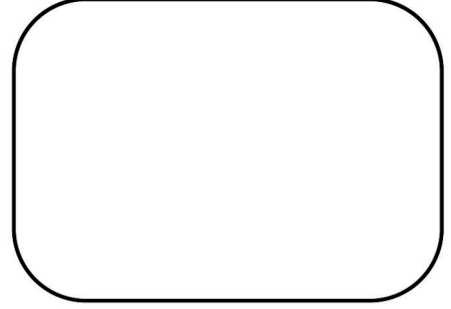
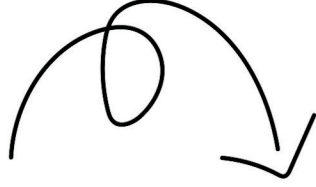
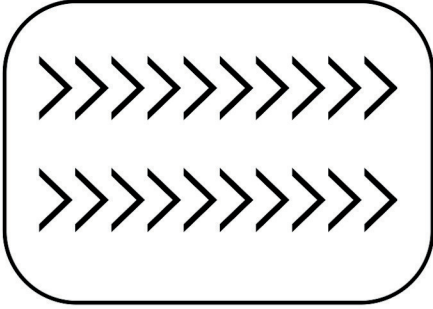
Ş	
T	
U	
Ü	
V	
Y	
Z	





AYNISINI ÇİZ

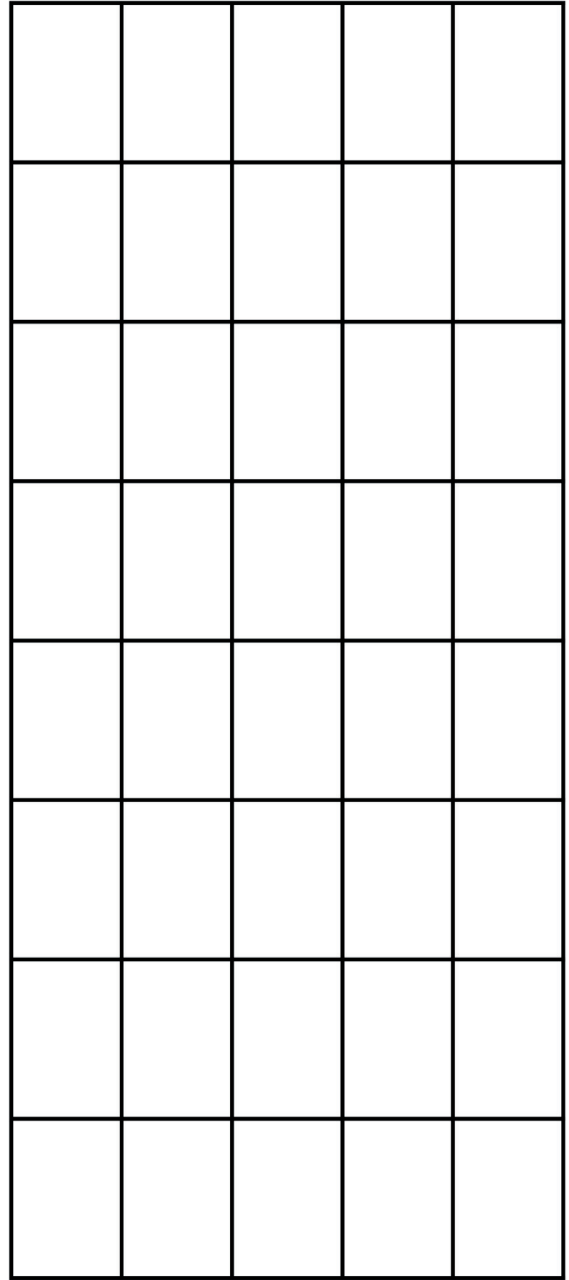
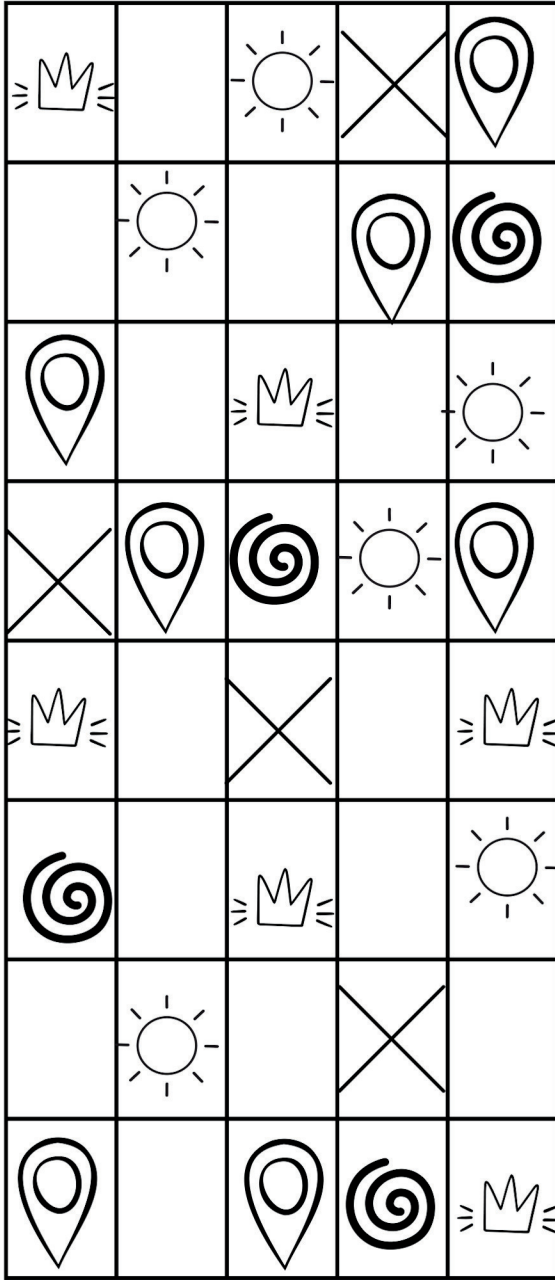
Soldaki deseni sağdakine çiz.





AYNISINI ÇİZ

Soldaki tablodaki şekilleri sağdakine çiz.





YAKALA

b'leri yakala yuvarlak içine al.

b d p q b d q d d q b q b p
d q p d p d b q b p d p q b
b b q b q b q b d b p b p q
q p d b p d b d q b q b p d
p q b d p d q b d q b q d q
q d p p q b d q d p q b q p
p b q d q d p b p q p d p b
q q p b p b d q d b d q b q
b d p q b d q d d q b q b p
q p q b p d b d b b q b q d
p b q q q d p b d q p d p q
b q q b d b p b q b p q d q
q b d d q d p d p b p d q b
b q q b q b d b d b b b p q



YAKALA

p'leri yakala yuvarlak içine al.

b d p q b d q d d q b q b p
d q p d p d b q b p d p q b
b b q b q b q b d b p b p q
q p d b p d b d q b q b p d
p q b d p d q b d q b q d q
q d p p q b d q d p q b q p
p b q d q d p b p q p d p b
q q p b p b d q d b d q b q
b d p q b d q d d q b q b p
q p q b p d b d b b q b q d
p b q q q d p b d q p d p q
b q q b d b p b q b p q d q
q b d d q d p d p b p d q b
b q q b q b d b d b b b p q



YAKALA

q'leri yakala yuvarlak içine al.

b d p q b d q d d q b q b p
d q p d p d b q b p d p q b
b b q b q b q b d b p b p q
q p d b p d b d q b q b p d
p q b d p d q b d q b q d q
q d p p q b d q d p q b q p
p b q d q d p b p q p d p b
q q p b p b d q d b d q b q
b d p q b d q d d q b q b p
q p q b p d b d b b q b q d
p b q q q d p b d q p d p q
b q q b d b p b q b p q d q
q b d d q d p d p b p d q b
b q q b q b d b d b b b p q



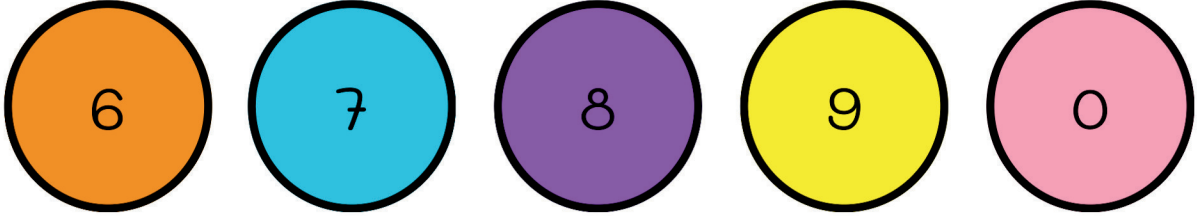
YAKALA

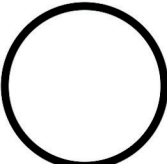
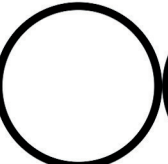
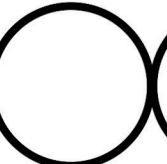
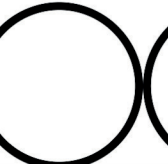
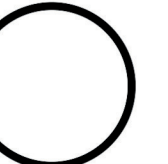
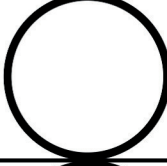
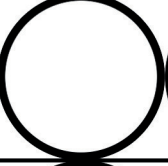
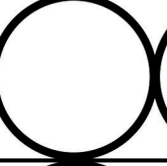
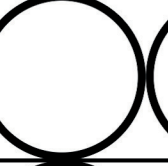
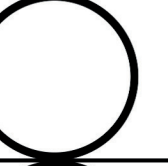
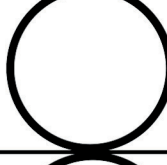
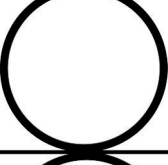
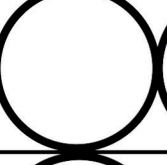
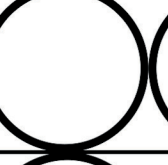
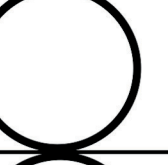
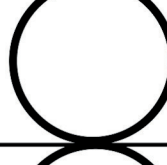
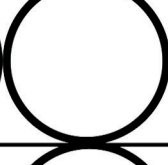
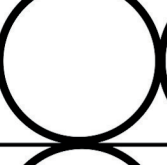
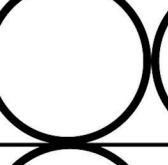
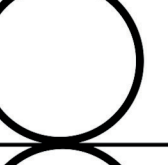
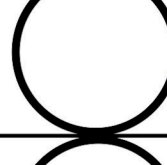
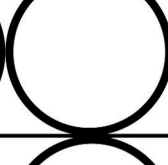
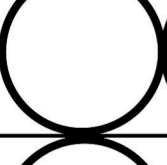
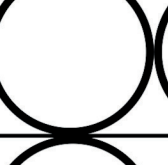
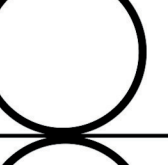
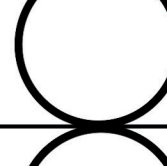
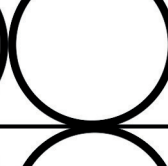
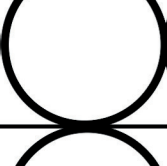
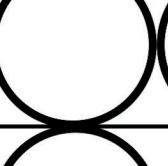
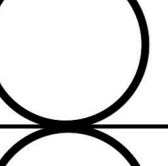
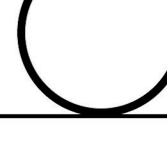
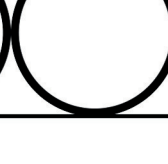
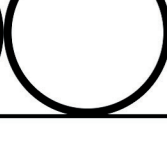
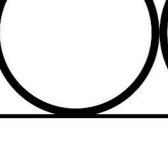
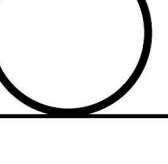
d'leri yakala yuvarlak içine al.

b d p q b d q d d q b q b p
d q p d p d b q b p d p q b
b b q b q b q b d b p b p q
q p d b p d b d q b q b p d
p q b d p d q b d q b q d q
q d p p q b d q d p q b q p
p b q d q d p b p q p d p b
q q p b p b d q d b d q b q
b d p q b d q d d q b q b p
q p q b p d b d b b q b q d
p b q q q d p b d q p d p q
b q q b d b p b q b p q d q
q b d d q d p d p b p d q b
b q q b q b d b d b b b p q



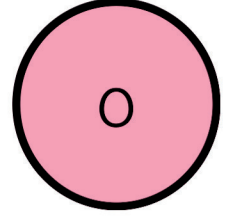
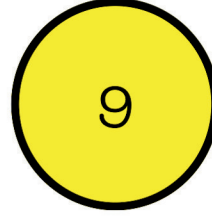
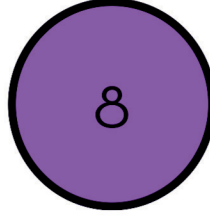
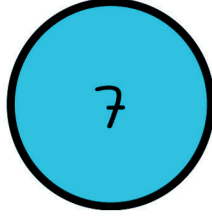
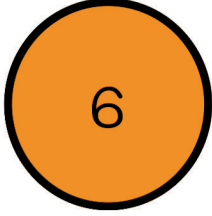
RAKAM VE RENK KOMBİNASYONU

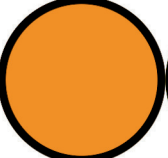
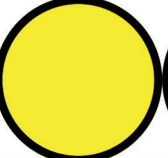
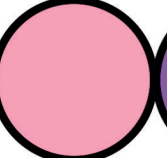
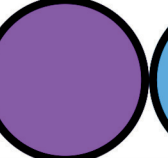
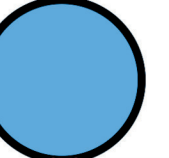
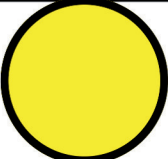
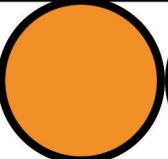
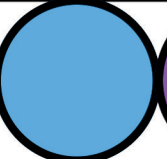
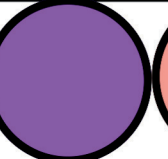
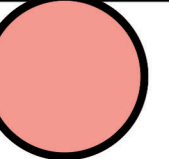
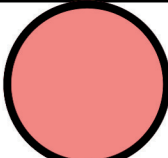
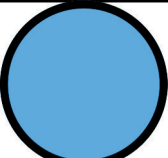
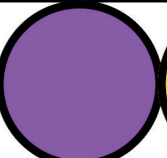
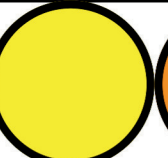
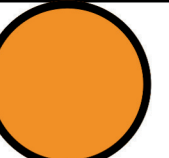
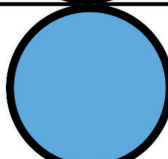
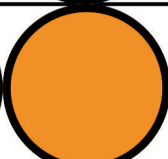
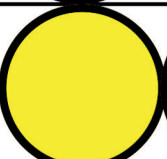
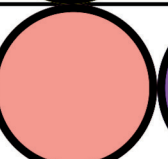
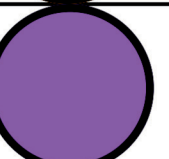
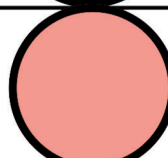
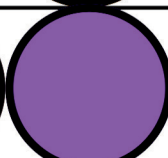
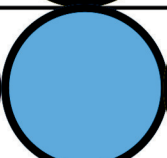
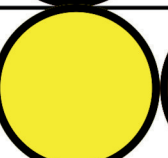
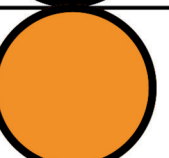
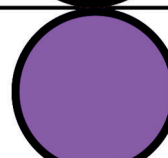
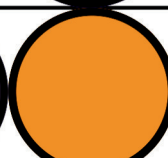
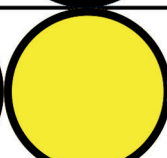
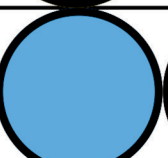
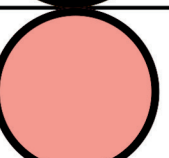
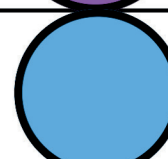
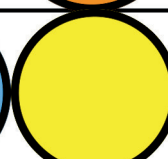
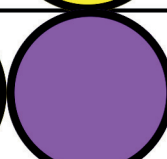
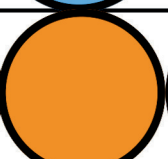
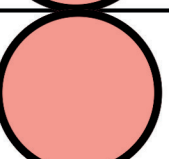


					0 9 7 8 6
					9 6 8 7 0
					0 7 9 8 6
					7 9 0 8 6
					8 6 7 0 9
					6 9 7 8 0
					8 7 6 0 9



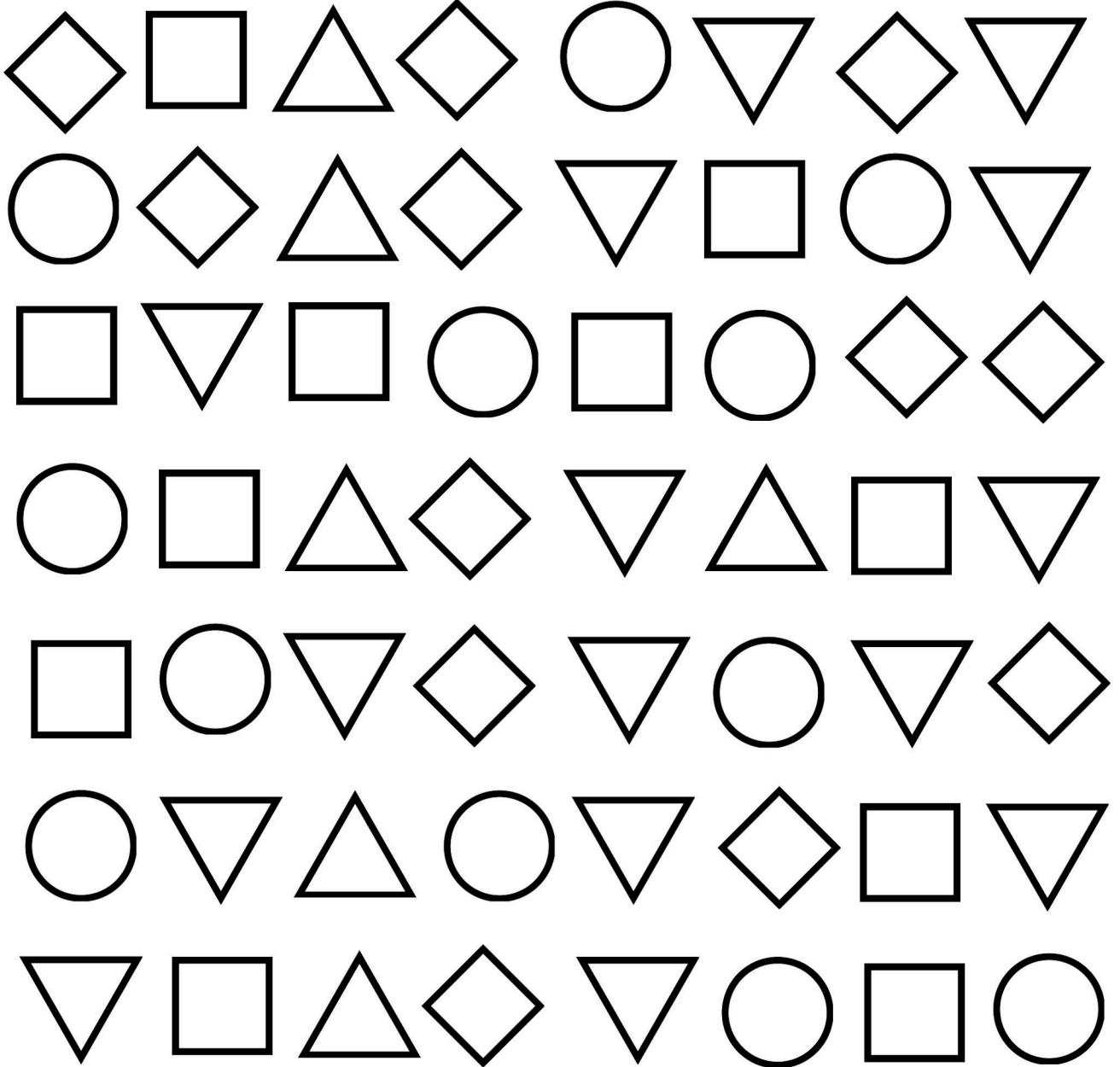
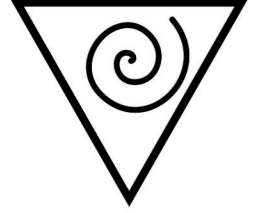
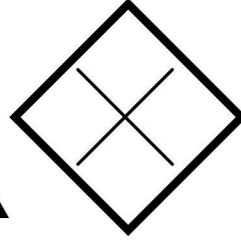
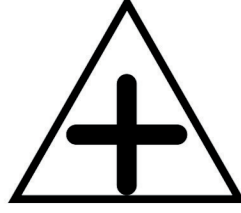
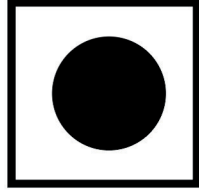
RAKAM VE RENK KOMBİNASYONU





ŞEKİLLERİN İÇİNİ ÖRNEKTEKİLER GİBİ DOLDUR.





POMODORO PROGRAMI

TARİH: _____

GÖREV

POMODORO BÖLÜMÜ

YAPILDI MI?

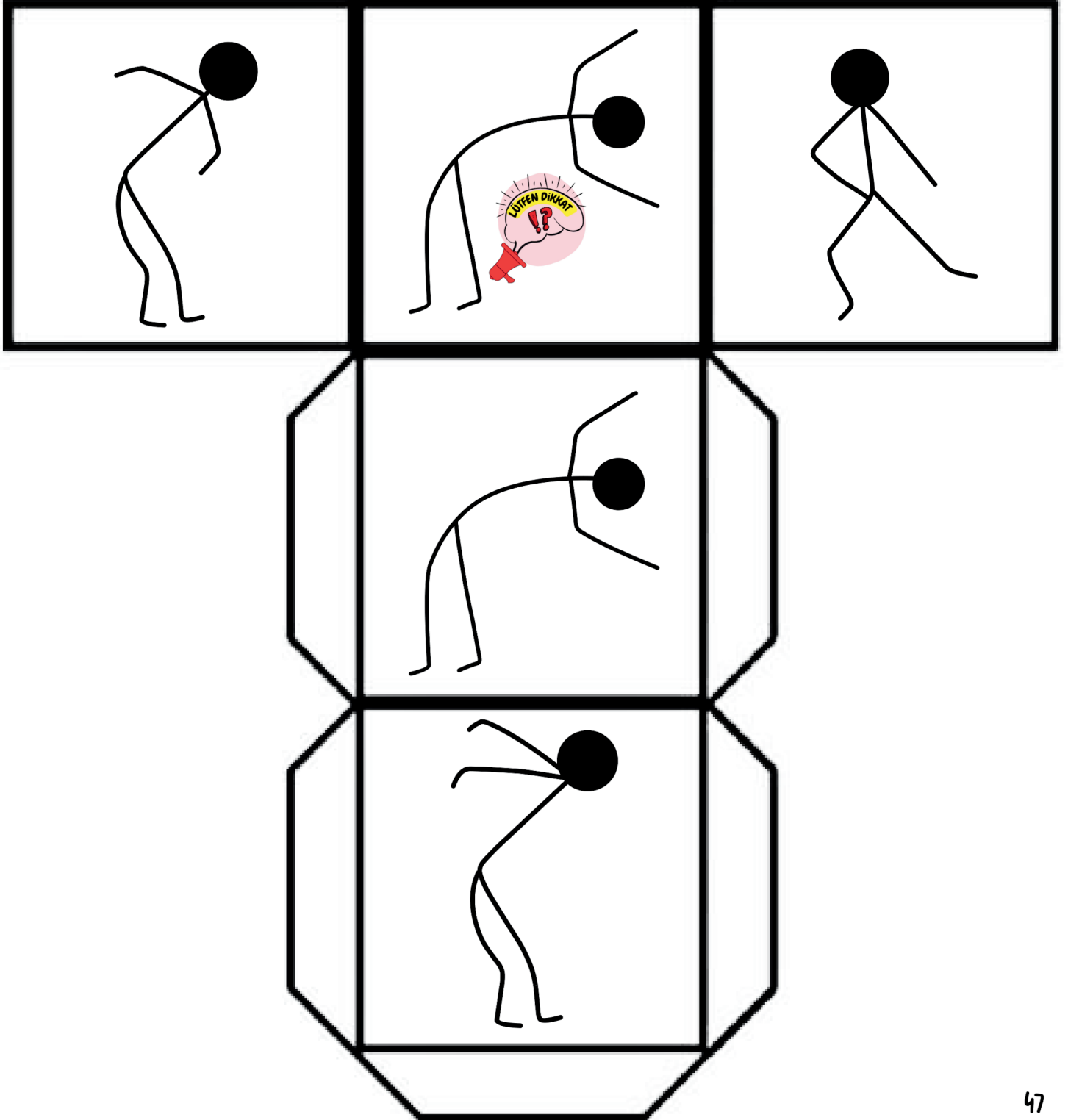
_____	○○○○	○○○○	○○○○	○○○○	○○○○	☐
_____	○○○○	○○○○	○○○○	○○○○	○○○○	☐
_____	○○○○	○○○○	○○○○	○○○○	○○○○	☐
_____	○○○○	○○○○	○○○○	○○○○	○○○○	☐
_____	○○○○	○○○○	○○○○	○○○○	○○○○	☐
_____	○○○○	○○○○	○○○○	○○○○	○○○○	☐
_____	○○○○	○○○○	○○○○	○○○○	○○○○	☐
_____	○○○○	○○○○	○○○○	○○○○	○○○○	☐
_____	○○○○	○○○○	○○○○	○○○○	○○○○	☐

HATIRLATMALAR/NOTLAR

BU ŞEKLİ KESİP
ZAR HALİNE
GETİR.
POMODORO
MOLALARINDA
BU ZARI ATIP
ÜSTE GELEN
HAREKETLERİ
YAP.



BU ŞEKLİ KESİP
ZAR HALİNE
GETİR.
POMODORO
MOLALARINDA
BU ZARI ATIP
ÜSTE GELEN
HAREKETLERİ
YAP.





BU GÜN
YENİ BİR ŞEY
ÖĞRENMEK
İÇİN
HARİKA
BİR GÜN!



Bunun yerine



Bunu söyle

❌ Bu işte iyi değilim.

❌ Bu işte harikayım.

❌ Vaz geçtim.

❌ Bu çok zor.

❌ Bunun daha iyisini yapamam

❌ Bunun başaramam.

❌ Hata yaptım.

❌ O çok zeki, ben daha iyisini yapamam

❌ Bu yeterince iyi.

❌ A planı işe yaramadı.

✅ Neyi eksik yapıyorum?

✅ Doğru iş üstündeyim.

✅ Öğrendiğim bilgileri kullanmalıyım.

✅ Bu biraz zaman ve çaba gerektiriyor

✅ Denemeye devam etmeliyim. Daha iyisini yapabilirim.

✅ Beynimi bu konuda eğitmeliyim.

✅ Hatalarımdan öğrenirim.

✅ Örnek alıp, daha iyisi için çabalayacağım.

✅ Daha iyisi olabilir mi?

✅ Neyse ki alfabemiz 29 harf.



İİYİ
OYNA

COOK

ALIS