



POMODORO TEKNİĞİ İLE DERS ÇALIŞMA PLANI



(5.6.7. SINIF - Az Çalışanlar için)

Sürüm:1.0

SAAT	SAATİN	PAZARTESİ	SALI	ÇARŞAMBA	PERŞEMBE	CUMA	SAATİN	CUMARTESİ	PAZAR
18.00		Günün tekrarı	Günün tekrarı	Günün tekrarı	Günün tekrarı	Günün tekrarı		Ödev Derse Hazırlık	
18.25		5 dk. Mola	5 dk. Mola	5 dk. Mola	5 dk. Mola	5 dk. Mola			
18.30		Ödev Derse Hazırlık	Ödev Derse Hazırlık	Ödev Derse Hazırlık	Ödev Derse Hazırlık	Ödev Derse Hazırlık		Konu çalışma Test çözme Fen Bilimleri	
18.55		5 dk. Mola	5 dk. Mola	5 dk. Mola	5 dk. Mola	5 dk. Mola			
19.00		Konu çalışma Test çözme Matematik	Konu çalışma Test çözme Türkçe	Konu çalışma Test çözme Fen Bilimleri	Konu çalışma Test çözme Sosyal Bilgiler	Konu çalışma Test çözme Din Kültürü		Konu çalışma Test çözme Türkçe	
19.25		5 dk. Mola	5 dk. Mola	5 dk. Mola	5 dk. Mola	5 dk. Mola			
19.30		Konu çalışma Test çözme İngilizce	Konu çalışma Test çözme Fen Bilimleri	Konu çalışma Test çözme Sosyal Bilgiler	Konu çalışma Test çözme Matematik	Konu çalışma Test çözme Fen Bilimleri		Konu çalışma Test çözme Matematik	
19.55		Bitiş	Bitiş	Bitiş	Bitiş	Bitiş		Bitiş	

Kitap okuma saati için ders çalışma programınız bittikten sonra kendiniz 20 - 30 dakika ayarabilirsiniz.

Kazanım hedef listenize günlük belirlediğiniz hedeflerinizi yazmayı unutmayın.
Örneğin, Pazartesi "Matematik - Üslü Sayılar Konu tekrarı" veya "Doğal sayılar test çözme" gibi.

Günlük 4 pomodoro için 4 tane yapılacak amaç belirlemelisiniz.
"Günün tekrarı: Türkçe - İngilizce" gibi veya "Ödev: Sosyal Bilgiler" gibi.



5.6.7. Sınıf Ders Çalışma Planını indirmek için yandaki QR kodu okutabilirsiniz..

Çalışma saatlerini değiştirmek isterseniz boş sütunlara saatinizi yazabilirsiniz.
25 dakikalık ders aralıklarını hesaplamayı unutmayın

Cumartesi günü 4 pomodoro olarak belirlenmiştir. İstenirse çıkarılabilir.

Kendinize göre başlangıç saatinizi belirleyip ilgili sütuna yazabilirsiniz.



LGS Ders Çalışma Planını indirmek için yandaki QR kodu okutabilirsiniz..

www.okuldefteri.net



ETKİLİ ZAMAN YÖNETİMİ

Yapılacak işe karar ver !

Not defterinize çalışılacak konuları, hedefleri belirleyin. İlk konuyu seçin.



Zamanlayıcı çalışmaya kadar görev üzerinde çalış !

Dikkatini dağıtacak hiçbir şey yakınında olmasın. Tüm dikkatini süre boyunca sadece konuya ver.



30 dakikalık mola ver !

Toplam 4 pomodoro yapın. 4. pomodordan sonra 30 dakikalık mola ver. Yemek vs. İlk tur bitti. İkinci tura hazırlan.



Zamanlayıcıyı 25 dakikaya ayarla !

Zamanlayıcıyı 25 dakikaya ayarla. Bu süre en fazla 30 dakika olabilir. Daha fazlası dikkatini dağıtır. Erken yorulma neden olur.



5 dakikalık kısa bir mola ver !

İlk hedefini gerçekleştirdin. 2. hedef için 5 dakikalık çay, kahve molası ver. Böylece 1 pomodoro bitti.



Pomodoro tekniği inceleme yazısını mutlaka okuyunuz.

Arama motoruna "pomodoro inceleme" yazarak ulaşabilirsiniz.

Ya da doğrudan www.okuldefteri.net sitesine girebilirsiniz.