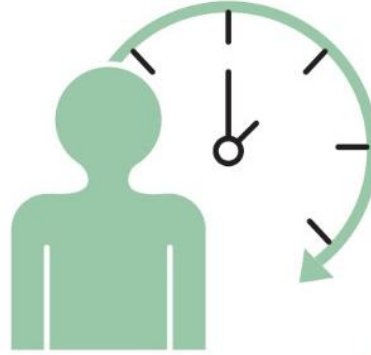




# 2020-2021 ZAMAN PLANLAYICIM



Çan Cumhuriyet İlkokulu Psikolojik Danışma ve Rehberlik Servisi  
Psikolojik Danışman Sedef GÜLAKMAN

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

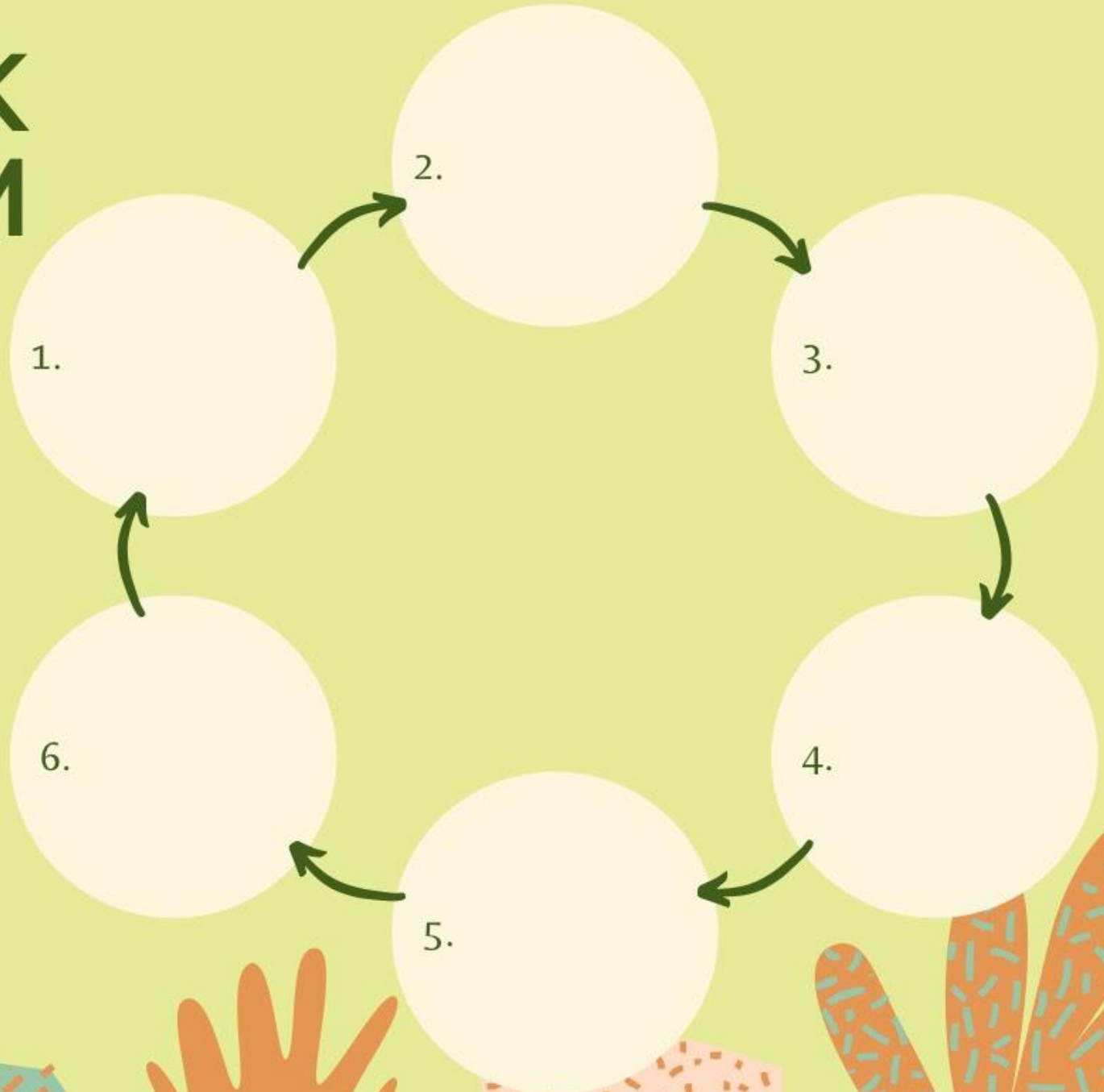
YILLIK HEDEFİM

AYLIK HEDEFİM

OLMAK İSTEDİĞİM



# GÜNLÜK RUTİNİM





# KENDİMLE CANLI SINIF ANLAŞMAM



## KAHVALTI YAPTIN MI?

Derse başlamadan  
önce mutlaka  
kahvaltı etmeliyim ki zihnim  
açılsın.



## PİJAMALARI ÇIKAR:

Giyinip ders için  
hazırlanmam  
enerjimi  
yükseltir.



## DERSE HAZIR MISIN?

Kitabım,defterim,silgim ve ben  
derse hazır mıyım?



## SESSİZLİK LÜTFEN...

Sessizlik odaklanmamı sağlar.



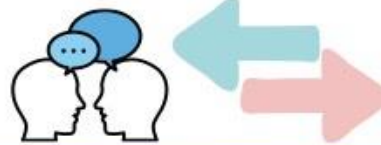
## SANDALYE VE MASA İLE ARKADAŞ OL

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



KENDİMİ TAKDİR ETTİĞİM  
NOKTALAR:

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



PLANLAMA VE UYGULAMADAKİ EKSİKLİKLERİM:

- 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.

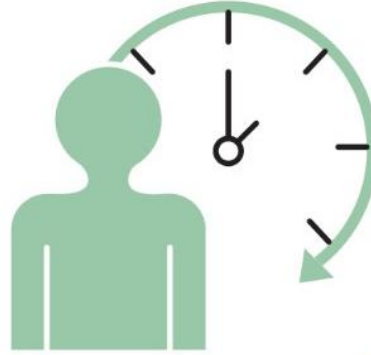
Aileme ve sevdiklerime de zaman ayırmalıyım.

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

**KENDİME SÖZ  
VERİYORUM.**



# 2020-2021 ZAMAN PLANLAYICIM



Çan Cumhuriyet İlkokulu Psikolojik Danışma ve Rehberlik Servisi  
Psikolojik Danışman Sedef GÜLAKMAN