

HAFTANIN ANALİZİ

Bu Hafta Başarıdık mı?

Bu Hafta Zorlandık mı?

Bu Hafta Eksik Kaldılar

Kendine Notum

HAFTANIN ANALİZİ

HAFTANIN ANALİZİ

HAFTANIN ANALİZİ

YAŞAM ÇEMBERİ

Yaşam Çemberi, hayatınızı daha dengeli hale getirmek için neler yapabileceğinizi anlamana yardımcı olacak harika araçlardan biridir. Aşağıdaki 8 yaşam kategorisini düşünün ve her kategoriye 1 ile 10 arasında puan verin.

HOBİLERİM

AİLE-İLİŞKİLER

SOSYAL HAYAT

SAĞLIK

SINAVLA HAZIRLIK

OKUL

DERSLER

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

Haftalık Plan

Çalışmaya Başlanacaklar

Test Çözülecekler

Gözetim Geçirilecekler

Tekrar Edilecekler

Video İzlenecekler

Notlar

KAYGINI YÖNETMEK İÇİN!

Fiziksel Aktivite Yap

Kendine İnan

Başarılarını Takip Et

Seni Motive Edecek Bir Şey

Geyme Şikâyetlerini Kulak

Kendine İnan

Destek Almak İçin Çekinme!

Gerçekçi Hedef Belirle

Mükemmeliyetçiliği Bırak

Plan Yap, Planına Sadık Kal

Kendine Zaman Ayır

SINAV KAYGI SEVİYEM

Hafta Zaman: 0 Puan
Nadiren: 1 Puan
Bazen: 2 Puan
Sık Sık: 3 Puan
Her Zaman: 4 Puan

Madde

Sınav öncesi çok gergin ve huzursuz oluyorum.
Sınav düşüncesi kalbimin hızlı atmasına neden oluyor.
Sınavdan önce midem bulantıları ya da başım ağrıyor.
Sınav sırasında bildiklerimi unutuyorum.
Sınavlar hakkında sürekli kötü senaryolar düşünüyorum.
Sınavı ne kadar çok çalışırsam çalıştığım eksik hissediyorum.
Sınavdan sonra kendime çok yadık oluyorum.
Hızlı zaman sınavlara tam olarak hazırlanmadığım düşüncesiyle uyanıyorum.
Bir sınavdan sonra çokluğula yapıyor olduğumdan daha iyi yapabileceğimi düşünüyorum.
Önemli bir sınav öncesi uyanıklık zorluk çekiyorum.

Hafta	Toplam Puan	Açıklama
1. Hafta		
2. Hafta		
3. Hafta		
4. Hafta		
5. Hafta		
6. Hafta		
7. Hafta		
8. Hafta		

ÖZ DEĞERLENDİRME FORMU

Madde

Uyku düzenine dikkat ederim.
Sağlıklı beslenmek için özen gösteririm.
Çalışma planı var ve plana göre çalışırım.
Teknoloji kullanırken sınırlar, derslerimi okumak etkililiğime izin vermem.
Ders çalışırken bildirimleri kapatır veya telefonu uzak tutarım.
Eğzersiz/spor yaparım.
Hobilerime düzenli olarak zaman ayırım.
Günlük veya haftalık hedefler belirleyip gerçekleştirmeye çalışırım.
Ders tekrarlarını günlük ve haftalık olarak düzenli yaparım.
Düzenli çalışırım, önemli bir durum olmadıkça önce her gün çalışmaya gayret ederim.
Zamanımı verimli kullanır, görevlerimi zamanında tamamlarım.
Konu eksiklerimi belgeler ve bunlar üzerinde tekrar çalışırım.
Konu çalışırken not alırım ve kendi cümlelerime izet okuyorum.
Başarımları karşılaştırmaya şer etmemden yenden denerin.
Yarın yapacağım veya bırakacağım sorunları anıtlı ederim.
Deneme sınavı sonuçlarını detaylı analiz ederim ve eksiklerimi gidermek için planlarım yaparım.
Düzenli kitap okurum.

Madde	Her Zaman	Bazen	Kasımam	Çareliklik	Her Zaman
Uyku düzenine dikkat ederim.					
Sağlıklı beslenmek için özen gösteririm.					
Çalışma planı var ve plana göre çalışırım.					
Teknoloji kullanırken sınırlar, derslerimi okumak etkililiğime izin vermem.					
Ders çalışırken bildirimleri kapatır veya telefonu uzak tutarım.					
Eğzersiz/spor yaparım.					
Hobilerime düzenli olarak zaman ayırım.					
Günlük veya haftalık hedefler belirleyip gerçekleştirmeye çalışırım.					
Ders tekrarlarını günlük ve haftalık olarak düzenli yaparım.					
Düzenli çalışırım, önemli bir durum olmadıkça önce her gün çalışmaya gayret ederim.					
Zamanımı verimli kullanır, görevlerimi zamanında tamamlarım.					
Konu eksiklerimi belgeler ve bunlar üzerinde tekrar çalışırım.					
Konu çalışırken not alırım ve kendi cümlelerime izet okuyorum.					
Başarımları karşılaştırmaya şer etmemden yenden denerin.					
Yarın yapacağım veya bırakacağım sorunları anıtlı ederim.					
Deneme sınavı sonuçlarını detaylı analiz ederim ve eksiklerimi gidermek için planlarım yaparım.					
Düzenli kitap okurum.					

BAŞARILI OLMAK İÇİN

Zamanımı Etketli Yönet

Teknolojiye Sınırlı Koy

Planlı Ol!

Sağlıklı Beslen

Uyku Düzenine Dikkat Et!

Fiziksel Aktiviteye Zaman Ayır!

KAYGI DÜZEYİM

Düşük Kaygı

Yüksek Kaygı

1. Hafta

2. Hafta

3. Hafta

4. Hafta

5. Hafta

6. Hafta

7. Hafta

8. Hafta

HANGİ BELİRTİLER VAR?

Fiziksel Belirtiler

Bilişsel Belirtiler

Emosyonel Belirtiler

Diğer Belirtiler

BİLİŞSEL ÇARPITIMLAR

Bilişsel Çarpıtların Tanımı

Bilişsel Çarpıtların Etkileri

Bilişsel Çarpıtların Önlenmesi

OLUMSUZ DÜŞÜNCELERİM

Olumsuz Düşünceler

Gerçekçi Düşünceler

Senin Olumsuz Düşüncelerin

Alternatif Gerçekçi Düşünceler

BİLİŞSEL ÇARPITIMLARIM

Bilişsel Çarpıtların Tanımı

Bilişsel Çarpıtların Etkileri

Bilişsel Çarpıtların Önlenmesi

Haftalık Plan

HAFTALIK TAKİP FORMU

HAFTANIN EKSK KALANLARI

Kendini Değerlendir

HAFTALIK TAKİP FORMU

HAFTANIN EKSK KALANLARI

Kendini Değerlendir

HAFTALIK TAKİP FORMU

HAFTANIN EKSK KALANLARI

Kendini Değerlendir

HAFTALIK TAKİP FORMU

HAFTANIN EKSK KALANLARI

Kendini Değerlendir



Maddeler	1. Kaynak	2. Kaynak	3. Kaynak	4. Kaynak	5. Kaynak	6. Kaynak
Temel Kavramlar						
Sayı Sistemleri						
Bölme ve Bölünebilme						
EBOB - EKOK						
Rayon ve Sayılar						
Basit Eşitsizlikler						
Mutlak Değer						
Üslu Sayılar						
Küblu Sayılar						
Çarpımları Ayırma						
Oran Orantı						
Denklemler Çözme						
Problem Çözme						
Kümeler						
Kartzyen Çarpım						
İstatistik						
Fonksiyonlar						
Polinomlar						
2.Dereceden Denklemler						
Permütasyon ve Kombinasyon						
Binom ve Olasılık						
İstatistik						
Karmak Sayılar						
2.Dereceden Eşitsizlikler						
Parabol						
Trigonometri						
Logaritma						
Diziler						
Limit						
Türev						
İntegral						



Konu	1. Kaynak	2. Kaynak	3. Kaynak	4. Kaynak	5. Kaynak	6. Kaynak
Doğrultu ve Uğrendir Açılar						
Dik ve Öst Uğrendir						
Dik Uğrendir Trigonometri Bağlantılar						
İkizkenar ve Eşkenar Uğrendir						
Uğrendir Alanlar						
Uğrendir Alanları Bağlantıları						
İslamî Dönem İlk Dil ve Edebiyat Ürünleri						
Divan Edebiyatı						
Halk Edebiyatı						
Edebi Akımlar						
Tarziyat Edebiyatı						
Servetkütan Edebiyatı						
Fecr-i Akl Edebiyatı						
Milî Edebiyat						
Cumhuriyet Şiiri						
Cumhuriyet Romanı						
Cumhuriyet Dönemi						
Dünya Edebiyatı						
Çağdaş Türk Edebiyatı						
Eser Özetleri						



Konu	1. Kaynak	2. Kaynak	3. Kaynak	4. Kaynak	5. Kaynak	6. Kaynak
Anlam Bilgisi (Sözcük, Cümle ve Paragraf Anlam)						
Edebi Bilgiler (Şiir Bilgisi)						
Edebi Bilgiler (Düzyazı Türleri)						
İslamî Dönem İlk Dil ve Edebiyat Ürünleri						
Divan Edebiyatı						
Halk Edebiyatı						
Edebi Akımlar						
Tarziyat Edebiyatı						
Servetkütan Edebiyatı						
Fecr-i Akl Edebiyatı						
Milî Edebiyat						
Cumhuriyet Şiiri						
Cumhuriyet Romanı						
Cumhuriyet Dönemi						
Dünya Edebiyatı						
Çağdaş Türk Edebiyatı						
Eser Özetleri						



Konu	1. Kaynak	2. Kaynak	3. Kaynak	4. Kaynak	5. Kaynak	6. Kaynak
Tarih Bilimine Giriş						
İlk Çağ Medeniyetleri						
İslam Öncesi Türk Tarihi						
İslam Tarihî ve Medeniyetleri						
İlk Türk İslam Devletleri						
Türkçe Tarihî						
Orta Çağ'da Avrupa						
Byzanslılar Devri						
Dünya Güçleri Osmanlı Devleti						
Azıyık Yılları						
Yeni ve Yıkım Çağ'da Avrupa						
Yüzyıl Değişim ve Diplomasi						
En Uzun Yüzyıl						
Osmanlı Kültür ve Medeniyetleri						
Yüzyıl Başlarında Osmanlı Devleti						
Birinci Dünya Savaşı						
İnkılap Tarihî Tüm Konular						
Yüzyıl Başlarında Dünya						
İkinci Dünya Savaşı						
Soğuk Savaş Dönemi						
Yumuşama Dönemi						
Küreselleşen Dünya						

COĞRAFYA	1. Kaynak	2. Kaynak	3. Kaynak	4. Kaynak	5. Kaynak	6. Kaynak
Beşeri Sistemler						
Mekansal Bir Serbest: Türkiye						
Türkiye'de Tarım ve Hayvancılık						
Türkiye'nin Bölgesel ve Bölgesel Kalınma Projeleri						
Küresel Ortam: Bölgesel ve Ülkeler						
Ülkeler Coğrafyası						
Ekosistem ve Madde Döngüleri						
Çevre ve İnsan						
Doğal Afetler						

Konu	1. Kaynak	2. Kaynak	3. Kaynak	4. Kaynak	5. Kaynak	6. Kaynak
Anlam Bilgisi (Sözcük, Cümle ve Paragraf Anlam)						
Edebi Bilgiler (Şiir Bilgisi)						
Edebi Bilgiler (Düzyazı Türleri)						
İslamî Dönem İlk Dil ve Edebiyat Ürünleri						
Divan Edebiyatı						
Halk Edebiyatı						
Edebi Akımlar						
Tarziyat Edebiyatı						
Servetkütan Edebiyatı						
Fecr-i Akl Edebiyatı						
Milî Edebiyat						
Cumhuriyet Şiiri						
Cumhuriyet Romanı						
Cumhuriyet Dönemi						
Dünya Edebiyatı						
Çağdaş Türk Edebiyatı						
Eser Özetleri						

Konu	1. Kaynak	2. Kaynak	3. Kaynak	4. Kaynak	5. Kaynak	6. Kaynak
Anlam Bilgisi (Sözcük, Cümle ve Paragraf Anlam)						
Edebi Bilgiler (Şiir Bilgisi)						
Edebi Bilgiler (Düzyazı Türleri)						
İslamî Dönem İlk Dil ve Edebiyat Ürünleri						
Divan Edebiyatı						
Halk Edebiyatı						
Edebi Akımlar						
Tarziyat Edebiyatı						
Servetkütan Edebiyatı						
Fecr-i Akl Edebiyatı						
Milî Edebiyat						
Cumhuriyet Şiiri						
Cumhuriyet Romanı						
Cumhuriyet Dönemi						
Dünya Edebiyatı						
Çağdaş Türk Edebiyatı						
Eser Özetleri						

Konu	1. Kaynak	2. Kaynak	3. Kaynak	4. Kaynak	5. Kaynak	6. Kaynak
Anlam Bilgisi (Sözcük, Cümle ve Paragraf Anlam)						
Edebi Bilgiler (Şiir Bilgisi)						
Edebi Bilgiler (Düzyazı Türleri)						
İslamî Dönem İlk Dil ve Edebiyat Ürünleri						
Divan Edebiyatı						
Halk Edebiyatı						
Edebi Akımlar						
Tarziyat Edebiyatı						
Servetkütan Edebiyatı						
Fecr-i Akl Edebiyatı						
Milî Edebiyat						
Cumhuriyet Şiiri						
Cumhuriyet Romanı						
Cumhuriyet Dönemi						
Dünya Edebiyatı						
Çağdaş Türk Edebiyatı						
Eser Özetleri						

Konu	1. Kaynak	2. Kaynak	3. Kaynak	4. Kaynak	5. Kaynak	6. Kaynak
Anlam Bilgisi (Sözcük, Cümle ve Paragraf Anlam)						
Edebi Bilgiler (Şiir Bilgisi)						
Edebi Bilgiler (Düzyazı Türleri)						
İslamî Dönem İlk Dil ve Edebiyat Ürünleri						
Divan Edebiyatı						
Halk Edebiyatı						
Edebi Akımlar						
Tarziyat Edebiyatı						
Servetkütan Edebiyatı						
Fecr-i Akl Edebiyatı						
Milî Edebiyat						
Cumhuriyet Şiiri						
Cumhuriyet Romanı						
Cumhuriyet Dönemi						
Dünya Edebiyatı						
Çağdaş Türk Edebiyatı						
Eser Özetleri						

Konu	1. Kaynak	2. Kaynak	3. Kaynak	4. Kaynak	5. Kaynak	6. Kaynak
Anlam Bilgisi (Sözcük, Cümle ve Paragraf Anlam)						
Edebi Bilgiler (Şiir Bilgisi)						
Edebi Bilgiler (Düzyazı Türleri)						
İslamî Dönem İlk Dil ve Edebiyat Ürünleri						
Divan Edebiyatı						
Halk Edebiyatı						
Edebi Akımlar						
Tarziyat Edebiyatı						
Servetkütan Edebiyatı						
Fecr-i Akl Edebiyatı						
Milî Edebiyat						
Cumhuriyet Şiiri						
Cumhuriyet Romanı						
Cumhuriyet Dönemi						
Dünya Edebiyatı						
Çağdaş Türk Edebiyatı						
Eser Özetleri						

Konu	1. Kaynak	2. Kaynak	3. Kaynak	4. Kaynak	5. Kaynak	6. Kaynak
Anlam Bilgisi (Sözcük, Cümle ve Paragraf Anlam)						
Edebi Bilgiler (Şiir Bilgisi)						
Edebi Bilgiler (Düzyazı Türleri)						
İslamî Dönem İlk Dil ve Edebiyat Ürünleri						
Divan Edebiyatı						
Halk Edebiyatı						
Edebi Akımlar						
Tarziyat Edebiyatı						
Servetkütan Edebiyatı						
Fecr-i Akl Edebiyatı						
Milî Edebiyat						
Cumhuriyet Şiiri						
Cumhuriyet Romanı						
Cumhuriyet Dönemi						
Dünya Edebiyatı						
Çağdaş Türk Edebiyatı						
Eser Özetleri						

Konu	1. Kaynak	2. Kaynak	3. Kaynak	4. Kaynak	5. Kaynak	6. Kaynak
Anlam Bilgisi (Sözcük, Cümle ve Paragraf Anlam)						
Edebi Bilgiler (Şiir Bilgisi)						
Edebi Bilgiler (Düzyazı Türleri)						
İslamî Dönem İlk Dil ve Edebiyat Ürünleri						
Divan Edebiyatı						
Halk Edebiyatı						
Edebi Akımlar						
Tarziyat Edebiyatı						
Servetkütan Edebiyatı						
Fecr-i Akl Edebiyatı						
Milî Edebiyat						
Cumhuriyet Şiiri						
Cumhuriyet Romanı						
Cumhuriyet Dönemi						
Dünya Edebiyatı						
Çağdaş Türk Edebiyatı						
Eser Özetleri						



KONULAR	Çalışılacak	Video İzlenecek	Tezere Edilecek	Test Çözülecek	Gözetim Gözetilecek	Tamamlanacak
Anlam Bilgisi (Sözcükçe, Cümlede ve Paragraf Anlam)						
Edebi Bilgiler(Şiir Bilgisi)						
Edebi Bilgiler(Düzyazı Türleri)						
İslamîyit Öncesi Türk Edebiyatı						
İslamî Dönem İlk Dil ve Edebiyat Ürünleri						
Divan Edebiyatı						
Halk Edebiyatı						
Edebi Akımlar						
Tarziyat Edebiyatı						
Servetkütan Edebiyatı						
Fecr-i Akl Edebiyatı						
Milî Edebiyat						
Cumhuriyet Şiiri						
Cumhuriyet Romanı						
Cumhuriyet Dönemi						
Dünya Edebiyatı						
Çağdaş Türk Edebiyatı						
Eser Özetleri						

