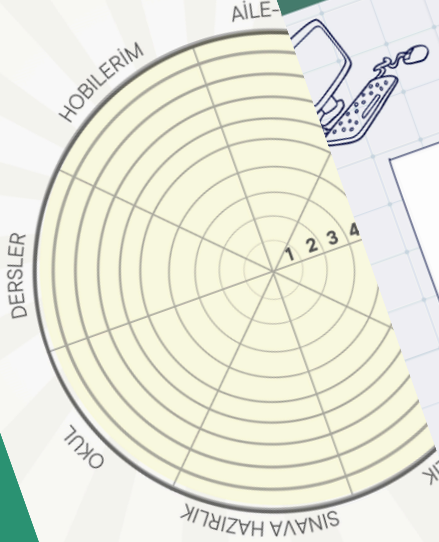


YAŞAM ÇEMBERİ



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



HAFTANIN ANALİZİ



Bu Hafta Başarıları

Bu Hafta Eksik Kalanlar

DEĞİŞİM PLANI

Hayatınızda, değiştirmek, azaltmak veya artırmak istediğiniz davranış ve alışkanlıkları ilgili kutulara yazınız. (Örn: Kitap okuma alışkanlığı, egzersiz, teknoloji kullanımı, konu tekrarı v.b.)

Azaltmam Gerekenler

Değiştirmem Gerekenler

Artırmam Gerekenler

Zamanı Etkili Yönet!

Zaman yönetimi, öğrencinin hedefine ulaşırken zamanı verimli ve planlı bir şekilde kullanmasıdır. Etkili zaman yönetimi, sadece ders çalışmakla değil, dinlenmek, sosyalleşmek ve kişisel gelişim için de dengeli bir program oluşturmayı kapsar.

Teknolojiye Sınır Koy!

Teknoloji, doğru kullanıldığında bilgiye ulaşmak, öğrenmek ve iletişim kurmak için büyük fırsatlar sunar. Ancak kontrolsüz ve sürekli kullanımı dikkat dağınıklığına, zaman kaybına ve hatta zihinsel yorgunluğa yol açabilir. Bu yüzden öğrenciler için teknolojiye sınır koymak, akademik başarı ve kişisel gelişim açısından oldukça önemlidir.

BAŞARILI OLMAK İÇİN!

Uyku Düzenine Dikkat Et!

Hafızayı Güçlendirir: Uyku sırasında beyin gün içinde öğrenilen bilgileri işler ve kalıcı hale getirir. **Dikkati Artırır:** Yeterli uyuyan öğrenciler, derslerde daha uzun süre odaklanabilir ve konuları daha iyi anlayabilir. **Stresi Azaltır:** Uyku, zihinsel yorgunluğu giderir ve stres hormonlarının azalmasına yardımcı olur. **Duyusal Dengeye Tutar:** Kaliteli uyku, duygusal kontrolü kolaylaştırır ve ruh hali üzerinde olumlu etki yapar.

Sağlıklı Beslenme

Doğru ve Odaklanmayı Artırır: Sağlıklı beslenme, konuları öğrenme ve hafızayı güçlendirir. **Hafızayı Güçlendirir:** Yorgunluğu enerji seviyesi zihin.

Fiziksel Aktivite

Düzenli egzersiz: Yaşam kalitesini artırır. **Konsantrasyonu Artırır:** Daha fazla oksijen g.

Hafızayı Güçlendirir

Düzenli öğrenme: Öğrenmeyi destekler. **Stresi Azaltır:** Egzersiz, endorfin hormonu, k.

ÖZ DEĞERLENDİRME FORMU



Madde	Hiçbir Zaman	Bazen	Kararsızım	Genellikle	Her Zaman
Uyku düzenime dikkat ederim.					
Sağlıklı beslenmek için özen gösteririm.					
Çalışma planım var ve plana göre çalışırım.					
Teknoloji kullanımımı sınırlar, derslerimi olumsuz etkilemesine izin vermem.					
Ders çalışırken bildirimleri kapatır veya telefonu uzak tutarım.					
Egzersiz/spor yaparım.					
Hobilerime düzenli olarak zaman ayırıyorum.					
Günlük veya haftalık hedefler belirleyip gerçekleştirmeye çalışırım.					
Ders tekrarlarını günlük ve haftalık olarak düzenli yaparım.					
Düzenli çalışırım, önemli bir durum olmadıkça sürekli çalışmam.					
Zamanımı verimli kullanırım, görevlerimi zamanında tamamlarım.					
Konu eksiklerimi belirler ve bunlar üzerinde tekrar çalışırım.					
Başarımlarımla karşılaştığımda pes etmeden yeniden deneyim.					
Yanlış yaptığım veya boş bıraktığım soruları analiz ederim ve eksiklerimi gidermek için planlar yaparım.					
Düzenli kitap okurum.					

SINAV KAYGI SEVİYEM

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



Madde	Hiçbir Zaman	Nadiren	Bazen	Sık Sık	Her Zaman
Sınav öncesi çok gergin ve huzursuz oluyorum.					
Sınav düşüncesi kalbimin hızlı atmasına neden oluyor.					
Sınavdan önce midem bulanıyor ya da başım ağrıyor.					
Sınav sırasında bildiklerimi unutuyorum.					
Sınavlar hakkında sürekli kötü senaryolar düşünüyorum.					
Sınav ne kadar çok çalışırsam çalıştığım eksik hissediyorum.					
Sınavdan sonra kendime çok yükleniyorum.					
Hiçbir zaman sınavlara tam olarak hazırlanmadığımı düşünüyorum.					
Bir sınavdan sonra çoğunlukla yapmış olduğumdan daha iyi yapabileceğimi düşünürüm.					
Önemli bir sınav öncesi uyumakta zorluk çekirim.					

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

KAYGI DÜZEYİM

Yüksek Kaygı

Düşük Kaygı

1. Hafta

0 1 2 3 4 5 6

2. Hafta

0 1 2 3 4 5 6

3. Hafta

0 1 2 3 4 5 6

4. Hafta

0 1 2 3 4 5 6

5. Hafta

0 1 2 3 4 5 6

6. Hafta

0 1 2 3 4 5 6

7. Hafta

0 1 2 3 4 5 6

8. Hafta

0 1 2 3 4 5 6

HANGİ BELİRTİLER VAR?

Fiziksel Belirtiler

- ☐ Kalp çarpıntısı
- ☐ Mide bulantısı, karın ağrısı
- ☐ Terleme
- ☐ Titreme
- ☐ Sık tuvalete çıkma isteği
- ☐ Nefes darlığı veya hızlı nefes alma
- ☐ Baş dönmesi veya baş ağrısı
- ☐ Ağız kuruluğu
- ☐ Baş ağrısı

Davranışsal Belirtiler

- ☐ Ders çalışmaktan kaçınma
- ☐ Sınav sırasında aşırı hareketlilik
- ☐ Sınavdan önce ya da sınavda ağlama
- ☐ Sınavdan önce aşırı tekrar yapma
- ☐ Soruları aceleyle cevaplama ya da erken bitirme
- ☐ Soruları kaçırma ya da sınavı girmeme
- ☐ Sınavdan kaçtığı düşünce sürekli elip yeniden yazma
- ☐ Yanlış cevapladığını düşünüp sürekli elip yeniden yazma

HAFTALIK TAKİP FORMU

Bilişsel Belirtiler

TYT

Pazartesi

Konu D Y B

Ders

Türkçe

Matematik

Geometri

Fizik

Kimya

Biyoloji

Tarih

Coğrafya

Din Kültürü

Toplam

Salı

Konu D Y B

Ders

Türkçe

Matematik

Geometri

Fizik

Kimya

Biyoloji

Tarih

Coğrafya

Din Kültürü

Toplam

Çarşamba

Konu D Y B

Ders

Türkçe

Matematik

Geometri

Fizik

Kimya

Biyoloji

Tarih

Coğrafya

Din Kültürü

Toplam

Cuma

Konu D Y B

Ders

Türkçe

Matematik

Geometri

Fizik

Kimya

Biyoloji

Tarih

Coğrafya

Din Kültürü

Toplam

Cumartesi

Konu D Y B

Ders

Türkçe

Matematik

Geometri

Fizik

Kimya

Biyoloji

Tarih

Coğrafya

Din Kültürü

Toplam

Pazar

Konu D Y B

Ders

Türkçe

Matematik

Geometri

Fizik

Kimya

Biyoloji

Tarih

Coğrafya

Din Kültürü

Toplam

Günlük Rutinler

Paragraf Problem

Doğ Yan Doğ Yan Doğ Yan

Ders

Pazartesi

Salı

Çarşamba

Perşembe

Cuma

Cumartesi

Pazar

Toplam

HAFTANIN EKSİK KALANLARI

Konu Başlamadı Bilmedi Öğrenmedi

Ders

Matematik

Fizik

Kimya

Biyoloji

Geometri

Toplam

HAFTANIN EKSİK KALANLARI

Konu Başlamadı Bilmedi Öğrenmedi

Ders

Matematik

Fizik

Kimya

Biyoloji

Geometri

Toplam

HAFTANIN EKSİK KALANLARI

Konu Başlamadı Bilmedi Öğrenmedi

Ders

Matematik

Fizik

Kimya

Biyoloji

Geometri

Toplam

HAFTANIN EKSİK KALANLARI

Konu Başlamadı Bilmedi Öğrenmedi

Ders

Matematik

Fizik

Kimya

Biyoloji

Geometri

Toplam

HAFTANIN EKSİK KALANLARI

Konu Başlamadı Bilmedi Öğrenmedi

Ders

Matematik

Fizik

Kimya

Biyoloji

Geometri

Toplam

HAFTANIN EKSİK KALANLARI

Konu Başlamadı Bilmedi Öğrenmedi

Ders

Matematik

Fizik

Kimya

Biyoloji

Geometri

Toplam

HAFTANIN EKSİK KALANLARI

Konu Başlamadı Bilmedi Öğrenmedi

Ders

Matematik

Fizik

Kimya

Biyoloji

Geometri

Toplam

HAFTANIN EKSİK KALANLARI

Konu Başlamadı Bilmedi Öğrenmedi

Ders

Matematik

Fizik

Kimya

Biyoloji

Geometri

Toplam

HAFTANIN EKSİK KALANLARI

Konu Başlamadı Bilmedi Öğrenmedi

Ders

Matematik

Fizik

Kimya

Biyoloji

Geometri

Toplam

HAFTANIN EKSİK KALANLARI

Konu Başlamadı Bilmedi Öğrenmedi

Ders

Matematik

Fizik

Kimya

Biyoloji

Geometri

Toplam

HAFTANIN EKSİK KALANLARI

Konu Başlamadı Bilmedi Öğrenmedi

Ders

Matematik

Fizik

Kimya

Biyoloji

Geometri

Toplam

HAFTANIN EKSİK KALANLARI

Konu Başlamadı Bilmedi Öğrenmedi

Ders

Matematik

Fizik

Kimya

Biyoloji

Geometri

Toplam

HAFTANIN EKSİK KALANLARI

Konu Başlamadı Bilmedi Öğrenmedi

Ders

Matematik

Fizik

Kimya

Biyoloji

Geometri

Toplam

HAFTANIN EKSİK KALANLARI

Konu Başlamadı Bilmedi Öğrenmedi

Ders

Matematik

Fizik

Kimya

Biyoloji

Geometri

Toplam

HAFTANIN EKSİK KALANLARI

Konu Başlamadı Bilmedi Öğrenmedi

Ders

Matematik

Fizik

Kimya

Biyoloji

Geometri

Toplam

HAFTANIN EKSİK KALANLARI

Konu Başlamadı Bilmedi Öğrenmedi

Ders

Matematik

Fizik

Kimya

Biyoloji

Geometri

Toplam

HAFTANIN EKSİK KALANLARI

Konu Başlamadı Bilmedi Öğrenmedi

Ders

Matematik

Fizik

Kimya

Biyoloji

Geometri

Toplam

HAFTANIN EKSİK KALANLARI

Konu Başlamadı Bilmedi Öğrenmedi

Ders

Matematik

Fizik

Kimya

Biyoloji

Geometri

Toplam

HAFTANIN EKSİK KALANLARI

Konu Başlamadı Bilmedi Öğrenmedi

Ders

Matematik

Fizik

Kimya

Biyoloji

Geometri

Toplam

HAFTANIN EKSİK KALANLARI

Konu Başlamadı Bilmedi Öğrenmedi

Ders

Matematik

Fizik

Kimya

Biyoloji

Geometri

Toplam

HAFTANIN EKSİK KALANLARI

Konu Başlamadı Bilmedi Öğrenmedi

Ders

Matematik

Fizik

Kimya

Biyoloji

Geometri

Toplam

HAFTANIN EKSİK KALANLARI

Konu Başlamadı Bilmedi Öğrenmedi

Ders

Matematik

Fizik

Kimya

Biyoloji

Geometri

Toplam

HAFTANIN EKSİK KALANLARI

Konu Başlamadı Bilmedi Öğrenmedi

Ders

Matematik

Fizik

Kimya

Biyoloji

Geometri

Toplam

HAFTANIN EKSİK KALANLARI

Konu Başlamadı Bilmedi Öğrenmedi

Ders

Matematik

Fizik

Kimya

Biyoloji

Geometri

Toplam

HAFTANIN EKSİK KALANLARI

Konu Başlamadı Bilmedi Öğrenmedi

Ders

Matematik

Fizik

Kimya

Biyoloji

Geometri

GÜNLÜK PLANLAYICI

6.00
7.00
8.00
9.00
10.00
11.00
12.00
13.00
14.00
15.00
16.00
17.00
18.00
19.00
20.00
21.00
22.00
23.00

TYT

SEVİYEYE GÖRE KAYNAK LİSTESİ

Ders	Başlangıç	Kolay	Orta	Zor
Türkçe		• Hız ve Renk Yay. (Paragraf) • Hız ve Renk Yay. (Diğer Bilgi)	• Bilgi Sarmal Yay. (Türk. Prg) • 345 Yayınları (Türkçe) • Parat Yayınları (IQ Türkçe)	• Limit Yay. (Paragraf-Dil 8.) • Parat Yay. (IQ Paragraf) • 3D Yayınları (Paragraf)
Matematik	• 345 Yayınları (Start) • Karekök Y. (Sürat Serisi) • Aktif Öğrenme Yay. • Metin Yayınları (Pratik)			
Geometri	• Karekök Yayınları • Aktif Öğrenme Yayınları • Samed Hoca Yayınları			
Fizik	• Aktif Yayınları • İla Adım Yayınları			
Kimya				
Biyoloji	• Limit Yayınları • Miray Yayınları • Aktif Yayınları			
Tarih	• Okyanus Yayınları			
Coğrafya	• Benim Hocam Yayınları • ENS Yayınları			
Felsefe				

HAFTALIK TAKİP FORMU

Pazartesi		Salı		Çarşamba		Cumartesi		Pazar	
Ders	Konu	D	Y	B	Ders	Konu	D	Y	B
Matematik					Matematik				
Edebiyat					Edebiyat				
Tarih					Tarih				
Coğrafya					Coğrafya				
Geometri					Geometri				

HAFTANIN EKSİK KALANLARI			
Ders	Konu	Başlamadı	Bilmedi

Kendini Değerlendir

☐ 1
☐ 2
☐ 3
☐ 4
☐ 5
☐ 6
☐ 7
☐ 8
☐ 9
☐ 10

Haftalık Toplam Soru Sayısı

AYT

SEVİYEYE GÖRE KAYNAK LİSTESİ

Ders	Başlangıç	Kolay	Orta	Zor
Matematik	• Aktif Öğrenme Yayınları • Okyanus Yayınları • ENS Yayınları	• Acil Yayınları • Benim Hocam Yayınları • Hız ve Renk Yayınları	• 345 Yayınları • Bilgi Sarmal Yayınları • Aktif Öğrenme Yayınları • Metin Yayınları • Parat Yayınları • Karekök Yayınları	• Ayden Yayınları • Aktif Yayınları • Orjinal Yayınları • 3D Yayınları • Apotemi Yayınları
Geometri	• Aktif Öğrenme Yayınları • Karekök Yayınları			
Fizik	• Aktif Öğrenme Yayınları • Karekök Yayınları • Okyanus Yayınları			
Kimya	• Antrenman Yayıncılık • Okyanus Yayınları • Aktif Öğrenme Yayınları			
Biyoloji	• Antrenman Yayıncılık • Karekök Yayınları • Okyanus Yayınları			
Edebiyat	• Limit Yayınları (E Kitabı) • Benim Hocam Yayınları			
Tarih	• Okyanus Yayınları			
Coğrafya	• Okyanus Yayınları			

VIDEO KANALLARI

TÜRKÇE

- Rüştü Hoca ile Türkçe
- Benim Hocam
- Önder Hoca
- Deniz Hoca
- Türkçenin Matematiği

FİZİK

- Fizikfinito
- Özcan Aykın
- Vip Fizik
- Fizikle Başış
- Ertan Sinan Şahin

TARİH

- Benim Hocam
- Ardıç Tarih
- Hoca Webde
- Sosyal Kale

Not: Liste yalnızca bilgi amaçlıdır, tavsiye olarak tercih yapmalısınız.



GEOMETRİ

EŞİT AĞIRLIK NET GRAFİĞİ



AYT KİMYA

KAYNAK TAKİBİ

Konu	1.Kaynak	2.Kaynak
Modern Atom Teorisi		
Gazlar		
Sıvı Çözeltiler ve Çözünürlük		
Kimyasal Tepkimelerde Enerji		
Kimyasal Tepkimelerde Hız		
Kimyasal Tepkimelerde Denge		
Asit ve Baz Dengesi		
Çözünürlük Dengesi		
Kimya ve Elektrik		
Organik Kimya		
Enerji Kaynakları ve Bilimsel Gelişmeler		

AYT FİZİK

KAYNAK TAKİBİ

Konu	1.Kaynak	2.Kaynak
Vektörler		
Kuvvet, Tork ve Denge		
Kütle Merkezi		
Basit Makineler		
Hareket		
Newton'un Hareket Yasaları		
İş, Güç ve Enerji II		
Atışlar		
İtme ve Momentum		
Elektrik Alan ve Potansiyel		
Paralel Levhalar ve Sığa		
Manyetik Alan ve Manyetik Kuvvet		
İndüksiyon, Alternatif Akım ve Transformatörler		
Cembersel Hareket		
Kütle Çekim ve Kepler Yasaları		
Basit Harmonik Hareket		
Dalga Mekanikliği ve Elektromanyetik Dalgalar		
Atom Modelleri		
Büyük Patlama ve Radyoaktivite		
Modern Fizik		
Modern Fizik'in Teknolojideki Uygulamaları		

AYT NET GRAFİĞİ

Matematik	Fizik	Kimya	Biyoloji
Net Sayı	Net Sayı	Net Sayı	Net Sayı
Deneme No	Deneme No	Deneme No	Deneme No

AYT MATEMATİK

KONU TAKİBİ

KONULAR	1.Kaynak	2.Kaynak	3.Kaynak	4.Kaynak	5.Kaynak	6.Kaynak	7.Kaynak	8.Kaynak	9.Kaynak	10.Kaynak	11.Kaynak	12.Kaynak	13.Kaynak	14.Kaynak	15.Kaynak	16.Kaynak	17.Kaynak	18.Kaynak	19.Kaynak	20.Kaynak
Temel Kavramlar																				
Sayı Basamakları																				
Bölme ve Bölünebilme																				
EBOB - EKOK																				
Rasyonel Sayılar																				
Basit Eşitsizlikler																				
Mutlak Değer																				
Üslü Sayılar																				
Kökü Sayılar																				
Çarpanlara Ayırma																				
Oran Orantı																				
Denklem Çözme																				
Denklemler																				
Kümeler																				
Kartezyen Çarpım																				
Mantık																				
Fonksiyonlar																				
Polinomlar																				
2.Dereceden Denklemler																				
Permutasyon ve Kombinasyon																				
Binom ve Olasılık																				
İstatistik																				
Karmaşık Sayılar																				
2.Dereceden Eşitsizlikler																				
Parabol																				
Trigonometri																				
Logaritma																				
Diziler																				
Limit																				
Türev																				
İntegral																				

AYT FİZİK

KONU TAKİBİ

KONULAR	1.Kaynak	2.Kaynak	3.Kaynak	4.Kaynak	5.Kaynak	6.Kaynak	7.Kaynak	8.Kaynak	9.Kaynak	10.Kaynak	11.Kaynak	12.Kaynak	13.Kaynak	14.Kaynak	15.Kaynak	16.Kaynak	17.Kaynak	18.Kaynak	19.Kaynak	20.Kaynak
Vektörler																				
Kuvvet, Tork ve Denge																				
Kütle Merkezi																				
Basit Makineler																				
Hareket																				
Newton'un Hareket Yasaları																				
İş, Güç ve Enerji II																				
Atışlar																				
İtme ve Momentum																				
Elektrik Alan ve Potansiyel																				
Paralel Levhalar ve Sığa																				
Manyetik Alan ve Manyetik Kuvvet																				
İndüksiyon, Alternatif Akım ve Transformatörler																				
Cembersel Hareket																				
Kütle Çekim ve Kepler Yasaları																				
Basit Harmonik Hareket																				
Dalga Mekanikliği ve Elektromanyetik Dalgalar																				
Atom Modelleri																				
Büyük Patlama ve Radyoaktivite																				
Modern Fizik																				
Modern Fizik'in Teknolojideki Uygulamaları																				

FELSEFE & MANTIK
AYT
GENEME ADI

DİN KÜLTÜRÜ
AYT

COĞRAFYA 1-2
AYT

EDEBİYAT
AYT
DENEME

DENEME SINAVI KONU ANALİZİ

