



Kalabalık ortamlardan mümkün
oldukça uzak durmalısın.



Yemeklerini, kişisel eşyalarını, havlunu
kimseye paylaşmamalısın.

Evinizde kapı kolları, elektrik düğmeleri, elektronik aletlerin
ekranları klavye ve mouse gibi yerlere temas ettiğinde ellerini
dezenfekte etmeyi ihmal etmemelisin.



11. SINIF SAYISAL DERS ÇALIŞMA PROGRAMI

SAAT	PAZARTESİ	SALI	ÇARŞAMBA	PERŞEMBE	CUMA	CUMARTESİ	PAZAR
	UYAN KAHVALTI	UYAN KAHVALTI	UYAN KAHVALTI	UYAN KAHVALTI	UYAN KAHVALTI	UYAN KAHVALTI	UYAN KAHVALTI
	KİMYA KONU: SORU ÇÖZÜMÜ: 30-50 SORU D: Y: B:	MATEMATİK KONU: SORU ÇÖZÜMÜ: 30-50 SORU D: Y: B:	BİYOLOJİ KONU: SORU ÇÖZÜMÜ: 30-50 SORU D: Y: B:	KİMYA KONU: SORU ÇÖZÜMÜ: 30-50 SORU D: Y: B:	TYT MATEMATİK KONU: SORU ÇÖZÜMÜ: 30-50 SORU D: Y: B:	HOBİLERİNE VAKİT AYIR (EVDE YAPABİLECEĞİN AKTİVİTELER-> MEDITASYONA BAŞLA, EGZERSİZ YAP, İNGİLİZCE ALT YAZILI FİLM İZLE, YAPBOZ YAP, ANİME ÇİZİMİ YAP)	HOBİLERİNE VAKİT AYIR (EVDE YAPABİLECEĞİN AKTİVİTELER-> MEDITASYONA BAŞLA, EGZERSİZ YAP, İNGİLİZCE ALT YAZILI FİLM İZLE, YAPBOZ YAP, ANİME ÇİZİMİ YAP)
	FİZİK KONU: SORU ÇÖZÜMÜ: 30-50 SORU D: Y: B:	FİZİK KONU: SORU ÇÖZÜMÜ: 30-50 SORU D: Y: B:	TYT MATEMATİK KONU: SORU ÇÖZÜMÜ: 30-50 SORU D: Y: B:	BİYOLOJİ KONU: SORU ÇÖZÜMÜ: 30-50 SORU D: Y: B:	GEOMETRİ KONU: SORU ÇÖZÜMÜ: 30-50 SORU D: Y: B:	MATEMATİK KONU: SORU ÇÖZÜMÜ: 30-50 SORU D: Y: B:	
	KİTAP OKUMA SAATİ KİTAPIN ADI: OKUNAN SAYFA SAYISI:	KİTAP OKUMA SAATİ KİTAPIN ADI: OKUNAN SAYFA SAYISI:	KİTAP OKUMA SAATİ KİTAPIN ADI: OKUNAN SAYFA SAYISI:	KİTAP OKUMA SAATİ KİTAPIN ADI: OKUNAN SAYFA SAYISI:	KİTAP OKUMA SAATİ KİTAPIN ADI: OKUNAN SAYFA SAYISI:	KİTAP OKUMA SAATİ KİTAPIN ADI: OKUNAN SAYFA SAYISI:	
	PARAGRAF SORU ÇÖZÜMÜ: 10-20 D: Y: B:	PARAGRAF -PROBLEM SORU ÇÖZÜMÜ: 10-20 D: Y: B:	PARAGRAF SORU ÇÖZÜMÜ: 10-20 D: Y: B:	PARAGRAF -PROBLEM SORU ÇÖZÜMÜ: 10-20 D: Y: B:	PARAGRAF SORU ÇÖZÜMÜ: 10-20 D: Y: B:	PARAGRAF -PROBLEM SORU ÇÖZÜMÜ: 10-20 D: Y: B:	
	POMODORO ÇALIŞMA YÖNTEMİ		FEYNMAN TEKNİĞİ	FEYNMAN TEKNİĞİ	FEYNMAN TEKNİĞİ	FEYNMAN TEKNİĞİ	
	1 DERSİ SEÇ {	2 25 DK TUT 4 KEZ TEKRARLA	3 25 DK DERSLE İLGİLEN	4 5 DK MOLA	5 25 DK MOLA }		
			1. ADIM BİR KONU SEÇ VE ÇALIŞMAYA BAŞLA	2. ADIM KONUYU BİLMİYEN BİR KİŞİYE BİR ÇOCUĞA ANLATIR GİBİ ANLAT	3. ADIM ANLATIRKEN TIKANDIĞIN YERLERİ TESPİT ET	4. ADIM DAHA İYİ ANLAMAK İÇİN DÖNÜP YENİDEN ÇALIŞ	

* SENİ ENDIŞELENDİRECEK HABER, TWEET
GİBİ BİLGİ KIRILILIĞINDAN UZAKLAŞ.

*İNTERNETTEN RAHATSIZLIK SEMPTOMLARI
OKUYUP KENDİNDE OLDUĞUNU DÜŞÜNÜP
KURUNTU YAPMA.

* TAMAMEN UMURSAMAZ BİR TAVRA
BÜRÜNME, KİŞİSEL BAKIMINA DİKKAT ETİ

