

GÜNÜMÜ

PLANLIYORUM

Günelik yaşamda en çok neye vakit harcıyorum?

.....
.....

Günümü planlayarak yaşamamın başarıma etkisi nedir?

.....
.....

Gün içerisinde yapmam gereken öncelikli işler nelerdir?

.....
.....
.....

Gün içerisinde ertelediğim işler neler?

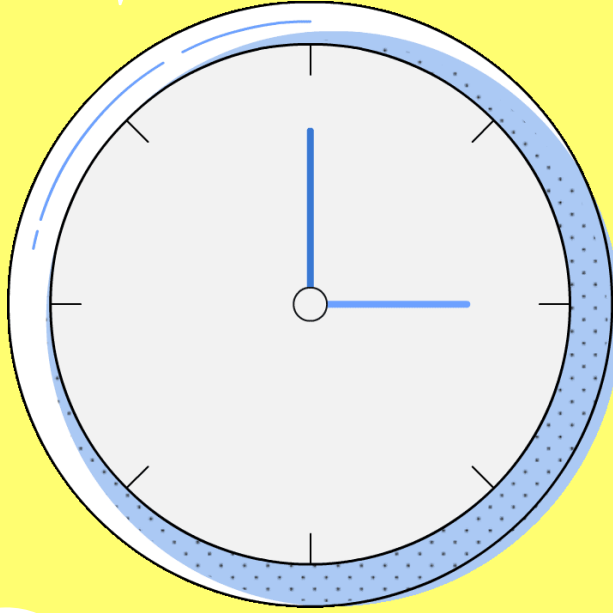
.....
.....
.....
.....

Verimli ders çalışmamın önündeki engeller neler?

.....
.....
.....

Gün içerisinde ders çalışırken en verim aldığım saatler neler?

.....
.....
.....
.....



VERİMLİ ÇALIŞMA

ENGELLERİ

- Çalışma ortamının düzensiz olması.

- Çalışma ortamının uygun fiziksel koşulları bulundurmaması.

- Aşırı kaygı ve stres yaşamak.

- Dikkati toplayamamak.

- Ders çalışırken hayal kurmak.

- Telefon, bilgisayar, tablet vs. gibi teknolojik cihazlarla çok fazla vakit geçirmek.

- Verimli ders çalışma yöntemlerini bilmemek.

- Zaman yönetimi konusunda problem yaşamak.

- Arkadaşlara hayır diyememek.

- Motivasyon eksikliği yaşamak.

- Ders çalışırken ortamda farklı uyarıcıların bulunması.

- Anne ve babanın yüksek beklentileri.

