Verimli Ders Çalışma

Dosyası

Yıllık Plan

Ocak Şubat Mart

2023

Nisan Mayıs

Ha iran

Ocak Şubat Mart

Nisan Mayıs

Ha iran

2024

Ağustos Eylül

Temmu

Ekim Kasım Aralık

Ağustos Eylül

Ekim Kasım Aralık

Temmu



# 2025 2026

Ocak Şubat Mart

Nisan Mayıs

Ha iran

Ocak Şubat Mart

Nisan Mayıs

Ha iran

Ağustos Eylül

Temmu

Ekim Kasım Aralık

Ağustos Eylül

Ekim Kasım Aralık

Temmu

Aylık Plan

Ocak Şubat Mart Nisan

Mayıs Ha iran Temmu Ağustos

   

Eylül Ekim Kasım Aralık

Not

Ders Programı

Haftalık Ders Çalışma Programı

Pa artesi Salı Çarşamba Perşembe Cuma Cumartesi Pa ar

Zinciri Kırma

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Pa artesi

Salı

...... Hafta

Öncelikli Hedef

Haftalık Plan

Hedeﬂerim

## Yapılacaklar



Alışkanlık

Cumartesi

Pa ar

 Takibi

Çarşamba

Perşembe

Cuma

P S Ç P C C P

P S Ç P C C P

P S Ç P C C P

Tarih : ..../..../.......

Günlük Plan

Günlük Hedeﬂerim Günlük Yapılacaklar

Öncelik

Program

Ha ırbulunuşluk

Listesi

Yeterince Dinlenme

Sağlıklı Beslenme Çalışma Ortamı



Yapılacaklar

Öncelik Sırasına Göre Yapılacak Listesi

1. Öncelik

2. Öncelik

3. Öncelik

1. Öncelik
2. Öncelik
3. Öncelik

Diğer Yapılacaklar Listesi

Hedeﬂerim

Tarih

Kısa Süreli Hedef

Adım Adım Hedefe





Tarih

U un Süreli Hedef

Her Adımda Bir Zinciri Boya

Adım Adım Hedefe

Her Adımda Bir Zinciri Boya

Zinciri Kırma

Günlük Alışkanlık Zinciri

Ocak Şubat Mart Nisan Mayıs Ha iran Temmu Ağustos Eylül Ekim Kasım Aralık

# Aylık Alışkanlık Zinciri

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| O | Ş | M | N | M | H | T | A | E | E | K | A |
| O | Ş | M | N | M | H | T | A | E | E | K | A |

Tarih

Başarılarım

Başarı Listesi

Sıradaki Hedef



Yapılacaklar



Ödüllerim