

# Verimli Ders Çalışma Dosyası



ePDR

# Yıllık Plan

## 2023

Ocak	Şubat	Mart
		
Nisan	Mayıs	Haziran
		
Temmuz	Ağustos	Eylül
		
Ekim	Kasım	Aralık
		

## 2024

Ocak	Şubat	Mart
		
Nisan	Mayıs	Haziran
		
Temmuz	Ağustos	Eylül
		
Ekim	Kasım	Aralık
		

## 2025

Ocak	Şubat	Mart
		
Nisan	Mayıs	Haziran
		
Temmuz	Ağustos	Eylül
		
Ekim	Kasım	Aralık
		

## 2026

Ocak	Şubat	Mart
		
Nisan	Mayıs	Haziran
		
Temmuz	Ağustos	Eylül
		
Ekim	Kasım	Aralık
		



# Aylık Plan

Ocak


Şubat


Mart


Nisan


Mayıs


Haziran


Temmuz


Ağustos


Eylül


Ekim


Kasım


Aralık




Not

- 
- 
- 
- 





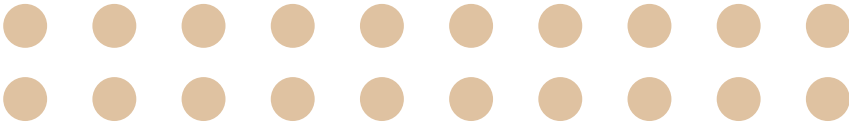
# Ders Programı

## Haftalık Ders Çalışma Programı

Pazartesi	Salı	Çarşamba	Perşembe	Cuma	Cumartesi	Pazar



### Zinciri Kurma



- .....
- .....
- .....
- .....



- .....
- .....
- .....
- .....



..... Hafta

# Haftalık Plan



## Öncelikli Hedef

## Hedeflerim

.....  
.....

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## Yapılacaklar

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## Alışkanlık Takibi

● ● ● ● ● ● ●  
P S Ç P C C P

● ● ● ● ● ● ●  
P S Ç P C C P

● ● ● ● ● ● ●  
P S Ç P C C P

Pazar	
Cumartesi	
Cuma	
Perşembe	
Çarşamba	
Salı	
Pazartesi	



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



# Günlük Plan

## Günlük Hedeflerim

.....

.....

.....

## Günlük Yapılacaklar

.....

.....

.....

.....

## Öncelik

## Program

Öncelik	Program
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....

## Hazırbulunusluk Listesi



- Yeterince Dinlenme
  - Sağlıklı Beslenme
  - Çalışma Ortamı
- ● ● ● ● ● ● ●

.....

.....

.....

.....

.....

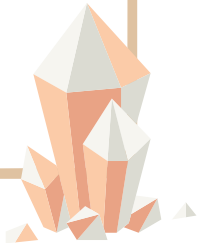
.....

.....

.....

.....

.....





# Hedeflerim

## Kısa Süreli Hedef



## Tarih

## Adım Adım Hedefe

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

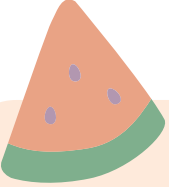
\_\_\_\_\_

## Her Adımda Bir Zinciri Boya

● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ●

● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ●

## Uzun Süreli Hedef



## Tarih

## Adım Adım Hedefe

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Her Adımda Bir Zinciri Boya

● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ●

● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ●





