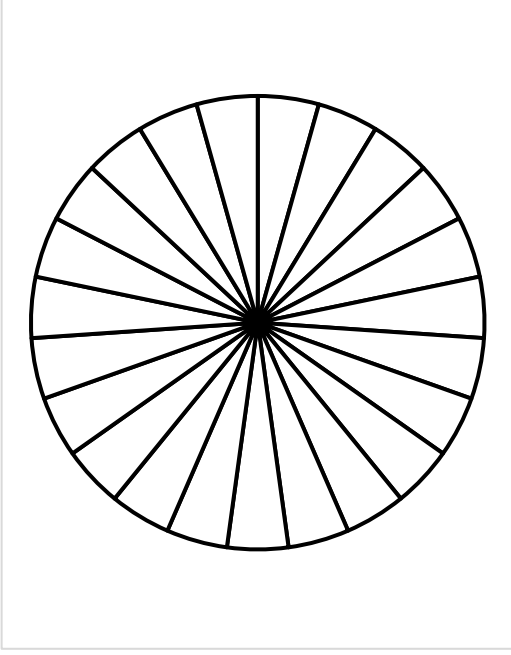


## BİR GÜNÜN 24 SAATİNİ NASIL GEÇİRİYORSUN?

HADİ BİRLİKTE HESAPLAYALIM.

### ŞUAN GEÇİRDİĞİN ZAMAN



#### 1. ADIM: HANGİ AKTİVİTE KAÇ SAAATİNİ ALIYOR?

UYKU:

YEMEK VE DİNLENME:

DERS ÇALIŞMA (SORU ÇÖZME):

KİTAP OKUMA:

KURS/DERSHANE:

CANLI DERS:

SERBEST ZAMAN (TEKNOLOJİK ALETLER, SPOR, YÜRÜYÜŞ):

DİĞER:...

NOT: DAİREDE TOPLAM 24 SAAT DİLİMİ VAR, HERBİRİNİ HANGİ AKTİVİTEYLE GEÇİRDİĞİNİ YANDAKİ DAİREYE YAZ VE HERBİR AKTİVİTEYİ FARKLI RENKLERE BOYA.

#### 2. ADIM: ZAMANINI NASIL DAHA VERİMLİ KULLANMAK İSTİYORSUN? HADİ PLANLA

UYKU:

YEMEK VE DİNLENME:

DERS ÇALIŞMA (SORU ÇÖZME):

KİTAP OKUMA:

KURS/DERSHANE:

CANLI DERS:

DİĞER:...

SERBEST ZAMAN (TEKNOLOJİK ALETLER, SPOR, YÜRÜYÜŞ):

