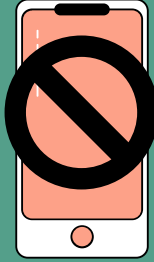


# VERİMLİ ÇALIŞMA

## REHBERİ



**1**  
**Planlı**  
**Ol!**

**2**  
**Günlük,**  
**haftalık ve**  
**aylık kısa**  
**tekrarlar için**  
**zaman ayır.**

**3**  
**Telefon,TV,**  
**Tablet ya da**  
**Bilgisayar**  
**olmayan**  
**ortamları**  
**tercih et!**

**4**  
**Çalışma**  
**saatini**  
**belirle ve**  
 **motive ol!**

**5**  
**Ailene ve**  
**arkadaşlarına**  
 **zaman ayır!**

**6**  
**Uyku düzenine**  
**dikkat et ve**  
**yeteri kadar**  
**uyu!**