|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **PAZARTESİ** | **SALI** | **ÇARŞAMBA** | **PERŞEMBE** | **CUMA** | **CUMARTESİ** | **PAZAR** |
| **SABAH** | Günaydın, iyi bir kahvaltı, protein karbonhidrat ve yağ içermelidir. | | | | | | |
| Okul & Dersler | Okul & Dersler | Okul & Dersler | Okul & Dersler | Okul & Dersler |  |  |
| **ÖĞLE** |  |  |
| **AKŞAM** | Akşam Yemeğinin geç saate kalmadan yenmesi daha sağlıklıdır. Yemeğin ardından kısa bir egzersiz(yürüyüş gibi) seni derse hazırlayabilir. | | | | | | |
| Pomodoro tekniğini duydun mu? 45 dk dersin üzerine 15 dk mola vererek daha verimli çalışabilirsin. **(45-15-45)**  Ara verdiğinde hemen telefona bakma, temiz hava al, gözlerini dinlendir. | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

**Öğrenci:** ...................................... **HEYDAR ALİYEV MTAL – PDR - SERVİSİ - HAFTALIK ÇALIŞMA PROGRAMI (9-10-11)**

**Not:** Her gün uyumadan önce 30 dk kitap okumalısın.

**!!** Kaliteli bir uyku için her gün aynı saatte yatmalısın. 7 saat uyku sizin için idealdir.