



NESBA

DIGITAL ACADEMY

YKS Odak Programı

Ortamı Kur / Süreni Ölç / Adım Adım Uzat

Kendi kesintisiz çalışma süreni ölç, adım adım uzat

Barış Hoca

ODAK PROGRAMI

TYT • AYT 2027

ÜCRETSİZ ÖRNEK

Masada Dört Saat, Ama Kaç Dakika?

Bu 12 sayfalık örnek, YKS Odak Programı'nın gerçek bir parçası. Bu akşam başlayabilirsin.

Masada geçen saat ile gerçekten çalışılan dakika aynı şey değil. Bu program aradaki farkı ölçmeni ve dört haftada adım adım kapatmanı sağlar.

İÇERİK	SAYFA
Bu akşam başla	3
4 kural	4
Takılırsan	5
4 hafta	6
Sözleşmem	7
6 boş Blok Kartı	8–10
Tam üründe neler var?	11–12

BAŞLA

Bu Akşam Başla

Okumana gerek yok. Dört adım, ilk bloğun bu akşam.

- 1 Telefonu başka odaya koy.**
Sessizde değil, ters çevrili değil: başka odada.
- 2 Bir Blok Kartı al, hedefini yaz.**
"Türev, 25 soru" gibi ölçülebilir bir hedef.
- 3 45 dakika çalış.**
Aklın kayarsa karta bir çizgi at, devam et.
- 4 Kitabı kapat, aklında kalanları yaz.**
3 dakika. Sonra kitabı açıp kontrol et.

HEPSİ BU

Her gün iki blok, haftada bir değerlendirme. Süreleri dört hafta boyunca yavaşça uzatacaksın.

KURALLAR

4 Kural

Bütün program bu dört kurala dayanıyor.

1 • TELEFON BAŞKA ODADA

İradeyle savaşıma, telefonu ortamdan çıkar. Neden? Bildirimler, bakmasan bile dikkatini böler.

2 • BİR BLOK, BİR DERS, BİR HEDEF

Blok içinde ders değiştirme, video arama, defter süsleme yok. Neden? İşten işe geçmek hem yavaşlatır hem hata yaptırır.

3 • BİTİNCE KİTABI KAPAT, HATIRLA

Okuduğunu tekrar okumak yerine, aklından yazmayı dene. Neden? Hatırlamaya çalışmak, tekrar okumaktan daha kalıcı öğretir.

4 • HAFTADA BİR BİRİNE GÖSTER

Haftalık kartını bir büyüğüne ya da öğretmenine göster, imzalatsın. Neden? Yazıp paylaşılan ilerleme daha kolay sürdürülür.

TAKILIRSAN

Takılırsan

Takılacaksın. Herkes takılır. Önemli olan ne yapacağını önceden bilmek.

EĞER...	O ZAMAN...
Elim telefona gitmek isterse	Kâğıda bir çizgi atıp soruyu yeniden okurum.
Bir soruda 4 dakikayı geçerse	Yıldız koyup sonrakine geçerim.
Hiç başlamak istemezsem	Yalnız 10 dakika diye başlarım.
45 dakika çok gelirse	O hafta 30 dakikada kalırım. Bu yenilgi değil, ayar.

BİR GÜNÜ KAÇIRIRSAN

Telafi yok, ceza yok. Ertesi gün kaldığın yerden devam et. Haftalık kartına ne olduğunu bir cümleyle yaz.

UYKU

Bloklar gece yarısına sıkışmasın. Senin yaşında önerilen uyku 8–10 saat; uykudan çalınan saat öğrenmeye eklenmez.

YARDIM İSTE

Haftalardır uyuyamıyorsan ya da sınav düşüncesi seni çok bunaltıyorsa bu bir program sorunu değil: rehber öğretmene ya da bir yakınına anlat.

PROGRAM

4 Hafta

Her gün iki blok, haftada bir dinlenme günü. Süreler hedeftir; ağır gelirse bir önceki haftada kal.

HAFTA	GÜNLÜK HEDEF	BU HAFTANIN ODAĞI	✓
1	2 × 45 dk	Telefonu başka odaya koymayı oturt. Gerçek süreni ölç.	
2	2 × 60 dk	Seni en çok bölen şey için Sözleşmem'e bir "eğer-o zaman" yaz.	
3	90 + 60 dk	Her bloğun sonunda kitabı kapatıp hatırlamayı alışkanlık yap.	
4	2 × 90 dk	En iyi bloklarına bak: hangi saat, hangi yer? Kendi ritmini seç.	

1. haftadan önce

- Sözleşmem sayfasını doldur ve imzalat.
- Blok Kartlarını kes ya da sayfa olarak bırak.
- Hafta sonunu değerlendirme günü olarak seç.

DÖRT HAFTA SONRA

Elinde kendi verin olacak: kaç dakika kesintisiz çalışabildiğin, seni neyin böldüğünü, en iyi hangi saatte çalıştığını. Kitabın sonundaki "Kendi Ritmim" sayfasını doldur.

Sözleşmem

1. GÜN DOLDUR

1 · ÇALIŞIRKEN TELEFONUM NEREDE DURACAK? Oda, çekmece, kime emanet?

2 · ÇALIŞMA SAATLERİM Okul günleri / hafta sonu.

3 · TAKILIRSAM NE YAPACAĞIM? Önceden karar ver.

EĞER...	O ZAMAN...
örnek: elim telefona gitmek isterse	örnek: kâğıda bir çizgi atıp soruya dönerim

4 · MOLADA NE YAPACAĞIM? Ekransız: yürü, su iç, pencereden bak.

İMZAM

TANIK (AİLE / ÖĞRETMEN)

TARİH

Blok Kartı		BLOK NO _____	
TARİH	DERS / KONU	HEDEF DK	BAŞLA - BİTİR
1 · BAŞLAMADAN			
☐ Telefon başka odada		☐ Bildirimler kapalı	
☐ Masada yalnız bu ders		☐ Hedef aşağıda yazılı	
2 · HEDEF Ölçülebilir: "Türev, 25 soru"			
AKLIM KAÇ KEZ KAYDI? ()		ÇALIŞTIĞIM DAKİKA	
3 · KİTAP KAPALI: AKLIMDA KALANLAR 3 dakika yaz, sonra kitabı açıp kontrol et.			
4 · KALDIĞIM YER "s. 84, 12. soru"			

----- KESME ÇİZGİSİ -----

Blok Kartı		BLOK NO _____	
TARİH	DERS / KONU	HEDEF DK	BAŞLA - BİTİR
1 · BAŞLAMADAN			
☐ Telefon başka odada		☐ Bildirimler kapalı	
☐ Masada yalnız bu ders		☐ Hedef aşağıda yazılı	
2 · HEDEF Ölçülebilir: "Türev, 25 soru"			
AKLIM KAÇ KEZ KAYDI? ()		ÇALIŞTIĞIM DAKİKA	
3 · KİTAP KAPALI: AKLIMDA KALANLAR 3 dakika yaz, sonra kitabı açıp kontrol et.			
4 · KALDIĞIM YER "s. 84, 12. soru"			

Blok Kartı		BLOK NO _____	
TARİH	DERS / KONU	HEDEF DK	BAŞLA - BİTİR
1 · BAŞLAMADAN			
☐ Telefon başka odada		☐ Bildirimler kapalı	
☐ Masada yalnız bu ders		☐ Hedef aşağıda yazılı	
2 · HEDEF Ölçülebilir: "Türev, 25 soru"			
AKLIM KAÇ KEZ KAYDI? ()		ÇALIŞTIĞIM DAKİKA	
3 · KİTAP KAPALI: AKLIMDA KALANLAR 3 dakika yaz, sonra kitabı açıp kontrol et.			
4 · KALDIĞIM YER "s. 84, 12. soru"			

----- KESME ÇİZGİSİ -----

Blok Kartı		BLOK NO _____	
TARİH	DERS / KONU	HEDEF DK	BAŞLA - BİTİR
1 · BAŞLAMADAN			
☐ Telefon başka odada		☐ Bildirimler kapalı	
☐ Masada yalnız bu ders		☐ Hedef aşağıda yazılı	
2 · HEDEF Ölçülebilir: "Türev, 25 soru"			
AKLIM KAÇ KEZ KAYDI? ()		ÇALIŞTIĞIM DAKİKA	
3 · KİTAP KAPALI: AKLIMDA KALANLAR 3 dakika yaz, sonra kitabı açıp kontrol et.			
4 · KALDIĞIM YER "s. 84, 12. soru"			

Blok Kartı		BLOK NO _____	
TARİH	DERS / KONU	HEDEF DK	BAŞLA - BİTİR
1 · BAŞLAMADAN			
☐ Telefon başka odada		☐ Bildirimler kapalı	
☐ Masada yalnız bu ders		☐ Hedef aşağıda yazılı	
2 · HEDEF Ölçülebilir: "Türev, 25 soru"			
AKLIM KAÇ KEZ KAYDI? ()		ÇALIŞTIĞIM DAKİKA	
3 · KİTAP KAPALI: AKLIMDA KALANLAR 3 dakika yaz, sonra kitabı açıp kontrol et.			
4 · KALDIĞIM YER "s. 84, 12. soru"			

----- KESME ÇİZGİSİ -----

Blok Kartı		BLOK NO _____	
TARİH	DERS / KONU	HEDEF DK	BAŞLA - BİTİR
1 · BAŞLAMADAN			
☐ Telefon başka odada		☐ Bildirimler kapalı	
☐ Masada yalnız bu ders		☐ Hedef aşağıda yazılı	
2 · HEDEF Ölçülebilir: "Türev, 25 soru"			
AKLIM KAÇ KEZ KAYDI? ()		ÇALIŞTIĞIM DAKİKA	
3 · KİTAP KAPALI: AKLIMDA KALANLAR 3 dakika yaz, sonra kitabı açıp kontrol et.			
4 · KALDIĞIM YER "s. 84, 12. soru"			

TAM ÜRÜN

Tam Üründe Neler Var?

YKS Odak Programı · A4, dijital PDF. Yazıcıdan çıkarıp kullanabilirsin.

BÖLÜM	İÇERİK
Okuma	4 kısa sayfa: başla, 4 kural, takılırsan, 4 hafta
Kartlar	Sözleşmem · 30 Blok Kartı · 4 Haftalık Değerlendirme
Sonrası	Kendi Ritmim sayfası · veli ve öğretmen için "Neden işe yarıyor?"

KİMİN İÇİN?

- Masada çok oturup az ilerleyenler
- Telefonla baş etmekte zorlananlar
- Çalışma süresini ölçmek isteyenler

KİMİN İÇİN DEĞİL?

- Konu anlatımı ve soru arayanlar
- Net artışı sözü arayanlar — böyle bir söz yok

DÜRÜST BİR NOT

Bu ürün belirli bir net, puan ya da sıralama garantisi **vermez**. Sağladığı şey, çalışma biçimini ölçülebilir hâle getiren bir düzendir. İşe yarayıp yaramadığına kendi kartlarına bakarak karar vereceksin.

TAM ÜRÜNE GEÇMEK İÇİN

shopier.com/NesbaDigitalAcademy

Sorularınız için: destek@nesbadigitalacademy.com · [@nesbadigitalacademy](https://www.instagram.com/nesbadigitalacademy)

B A R I Ş H O C A

NESBA Digital Academy

© NESBA Digital Academy. Bu ücretsiz örnek serbestçe paylaşılabilir; tam ürünün paylaşılması ve çoğaltılarak dağıtılması izne tabidir. Üründe yer alan sorular özgün olarak yazılmıştır. NESBA Digital Academy'nin ÖSYM ile resmî bir bağı yoktur.