

**DR. METE ERSOY ANADOLU LİSESİ**  
**10. SINIFLAR HAFTALIK DERS ÇALIŞMA ÇİZELGESİ**

Adı Soyadı:

Sınıfı:10. Sınıf

Tarih:

Zaman	Yapılacak İşler	Pazartesi	Salı	Çarşamba	Perşembe	Cuma	Cumartesi	Pazar
06.40/08.20 Saatleri Arasında	KAHVALTI HAZIRLIK	KAHVALTI HAZIRLIK	KAHVALTI HAZIRLIK	KAHVALTI HAZIRLIK	KAHVALTI HAZIRLIK	KAHVALTI HAZIRLIK	KAHVALTI HAZIRLIK	KAHVALTI HAZIRLIK
08.20/15.40 Saatleri Arasında	OKUL	OKUL	OKUL	OKUL	OKUL	OKUL	AİLE	AİLE
15.40/17.00 Saatleri Arasında	KURS	KURS	KURS	KURS	KURS	KURS	DİNLENME SOSYAL FAALİYET	DİNLENME SOSYAL FAALİYET
17.00/18.00 Saatleri Arasında	YOL ATIŞTIRMALIK DİNLENME	YOL ATIŞTIRMALIK DİNLENME	YOL ATIŞTIRMALIK DİNLENME	YOL ATIŞTIRMALIK DİNLENME	YOL ATIŞTIRMALIK DİNLENME	YOL ATIŞTIRMALIK DİNLENME	HAFTALIK GENEL TEKRAR	HAFTALIK GENEL TEKRAR
18.00/19.00 Saatleri Arasında	AKŞAM YEMEĞİ	AKŞAM YEMEĞİ	AKŞAM YEMEĞİ	AKŞAM YEMEĞİ	AKŞAM YEMEĞİ	AKŞAM YEMEĞİ	AKŞAM YEMEĞİ	AKŞAM YEMEĞİ
19.00/20.00 Saatleri Arasında	DERS VE KURS TEKRARI	DERS VE KURS TEKRARI	DERS VE KURS TEKRARI	DERS VE KURS TEKRARI	DERS VE KURS TEKRARI	DERS VE KURS TEKRARI	MATEMATİK TEST-TEKRAR	TARİH-COĞRAFYA KONU ANLATIMI
20.00/21.00 Saatleri Arasında		MATEMATİK KONU ANLATIMI TEST-TEKRAR	TARİH KONU ANLATIMI TEST-TEKRAR	TÜRKÇE KONU ANLATIMI TEST-TEKRAR	FİZİK KONU ANLATIMI TEST-TEKRAR	BİYOLOJİ KONU ANLATIMI TEST-TEKRAR	SOSYAL FAALİYET	SOSYAL FAALİYET
21.00/22.00 Saatleri Arasında		TÜRKÇE KONU ANLATIMI TEST-TEKRAR	COĞRAFYA KONU ANLATIMI TEST-TEKRAR	YABANCI DİL KONU ANLATIMI TEST-TEKRAR	KİMYA KONU ANLATIMI TEST-TEKRAR	TÜRKÇE KONU ANLATIMI TEST-TEKRAR	SOSYAL DERSLER KONU TARAMA TEST-TEKRAR	EKSİK KONU TARAMA TEST-TEKRAR
22.00/23.00 Saatleri Arasında		GÜNLÜK GENEL TEKRAR  KİTAP OKUMA	GÜNLÜK GENEL TEKRAR  KİTAP OKUMA	GÜNLÜK GENEL TEKRAR  KİTAP OKUMA	GÜNLÜK GENEL TEKRAR  KİTAP OKUMA	GÜNLÜK GENEL TEKRAR  KİTAP OKUMA	GÜNLÜK GENEL TEKRAR  KİTAP OKUMA	HAFTALIK TÜM DERSLER TEST-TEKRAR

**Günlük Planda Şu etkinlikler Yer almalıdır.** 1-) Uykudan Kalkılan Saat 2-) Kahvaltının Bitiş Saati 3-) Okula Geliş Gidiş Saati 4-)Ulaşımında Geçen Süre 5-)Yemek İçin Verilen Aralar 6-)Öğrenme İçin Ayrılan Süre 7-) Dinlenme, Gezme, Spor, Tv İzleme, Arkadaşlarla Beraber Olmak İçin Belirlenen Süreler 8-) Tekrar Yapmak İçin Ayrılan Süreler 9-) Ev Ödevlerine Ayrılan Süreler 10-) Uykuda Geçen Süre

**Not:** Cumartesi Pazar günleri dersane yada destekleme kurslarının etkinlik saatlerine göre farklı bir plan yapılmalıdır.

**DİPNOT:** →→→ "1 Saatlik ders çalışma sürelerinde ortalama 15-20 dk dinlenmek gereklidir.

Ali SEDEF  
RehberÖğretmen

### Öğrenme İlkeleri.

- Çalışma planı hazırlarken hangi dersi hangi saatte çalışılacağına karar veriniz.
- Çalışma planında her derse belirli bir süre ayrılmalısınız. Bu süre çalışılacağı dersin kolay yada zorlu-ğuna, konunun uzun yada kısalığına göre değişebilir.
- Çalışma için ayrılacak zaman saptanırken dersin sınıfta verileceği gün ve saate yakın olmasına dikkat ediniz.
- En verimli çalışma aralıklı çalışmadır. Ara vermeden uzun süre çalışma kadar uzun süre dinlenme verilerek çalışmada veriminizi olumsuz etkiler. Çalışma ve dinlenme süresi 40-45 dak için 10 dakika dinlenmedir.
- Birbirine benzeyen iki dersi üstüste çalışmayınız. Örneğin psikolojiden sonra sosyoloji çalışmayın. Tarih ve matematik dersini arka arkaya çalışsanız daha verimli olur. Böylelikle öğrenilenler birbirine karışmaz.
- Öğrenme üzerinde en az bozucu etki yapan etkinlik uykudur. Yatamdan önce 10 dakika konuya göz atın ve uykudan kalkarken 10 dakika konuya göz atınız. Böylece bilgiler daha kalıcı olur.

### Çalışma planı hazırlamadan önce:

- 1. Adım: Önceliklerinizi belirleyiniz. Önce neyin önemli olduğuna karar verin. Ders çalışmamı yoksa film izlemek mi sizin için öncelikli buna karar verin. Yapacağınız etkinlikler için kendinize şu soruyu sorun. "benim için bu etkinlikler arasında en önemlisi hangisidir? Hangisinden vazgeçebilirim en az önemli olan hangisidir?" önceliklerin net bir biçimde saptanabilmesi için şöyle bir uygulama yapın:

**Gelecek hafta için planlarınızı düşünün. Yapmak istediğiniz ve yapmak zorunda olduğunuz etkinlikleri listeleyin**

#### Yapmak İstediklerim

.....  
.....  
.....  
.....

#### Yapmak zorunda olduklarım.

.....  
.....  
.....  
.....

- 2.Adım: Zamanınızı analiz edip planlayınız. Önce bir hafta zamanı nasıl kullandığınızı bir çizelgeye yazınız. Günlük alışkanlıklarınızı değiştirmeden, dürüst olarak ne yapmanız gerektiğini yazınız. Bir hafta sonunda kendinize şu soruları sorunuz?
    - Zamanı geçirme şeklim beni mutlu ediyor mu ?
    - Önemsiz durumlara harcadığım zaman ne kadar? (sokakta dolaşma, televizyon izleme gibi)
    - Boşa harcanmış zaman var mı? (hayal kurma gereksiz şeylerle ilgilenme)
    - Çalışma için ayırdığım zamanı gerçekten çalışma için kullanabilir miyim? Kullanamıyorsanız nedenlerini bulmaya çalışın
    - Okul sonrası etkinliklere ev ödevlerine ve sosyal faaliyetlere yeterince zaman ayırdım mı?
- Bu soruları yanıtladıktan sonra eksiklerinizi gözden geçirin ve haftalık Zaman çizelgesine yerleştiriniz.

- **Yanlış yapma hakkınızın olduğunu unutmayın! Yanlış yapın ama yanlışta yenilmeyin.**
- **Mükemmeliği hedeflemeyin hedefiniz başarı olsun.**
- **Ümitsiz olmayın inancınızı yitirmeyin. Başarının arkasında ümit ve başarıma inancı yatar.**
- **Bir Düşünüre Sormuşlar "Sen nasıl oluyor da neşenden hiçbir şey kaybetmiyorsun" o da: " Neden kaybedeyim ki ben en karanlık saatin altmış dakika olduğuna inanıyorum" diye cevap vermiş.**

**Rehber Öğretmen  
Ali SEDEF**