

DR. METE ERSOY ANADOLU LİSESİ
12. SINIF EŞİT AĞIRLIK HAFTALIK DERS ÇALIŞMA ÇİZELGESİ

Adı Soyadı:

Sınıfı:12/EA

Tarih:

Zaman	Yapılacak İşler	Pazartesi	Salı	Çarşamba	Perşembe	Cuma	Cumartesi	Pazar
07.10/08.20 Saatleri Arasında	KAHVALTI HAZIRLIK	KAHVALTI HAZIRLIK	KAHVALTI HAZIRLIK	KAHVALTI HAZIRLIK	KAHVALTI HAZIRLIK	KAHVALTI HAZIRLIK	KAHVALTI HAZIRLIK	10.00/12.00 KAHVALTI HAZIRLIK
08.20/15.40 Saatleri Arasında	OKUL	OKUL	OKUL	OKUL	OKUL	OKUL	09.00/15.00 KURS	12.00/13.00 TÜRKÇE KONU ANLATIMI TEST-TEKRAR
15.40/17.00 Saatleri Arasında	KURS	KURS	KURS	KURS	KURS	SOSYAL FAALİYET	15.00/17.00 ÖZEL DERS	13.00/17.00 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	17.00/19.00 SOSYAL FAALİYET	17.00/18.00 SOSYAL BİL. KONU ANLATIMI TEST-TEKRAR
18.00/19.00 Saatleri Arasında	SOSYAL FAALİYET	SOSYAL FAALİYET	SOSYAL FAALİYET	SOSYAL FAALİYET	SOSYAL FAALİYET	SOSYAL FAALİYET	19.00/20.00 Saatleri Arasında KURS TEKRARI	18.00/19.00 EDEBİYAT KONU ANLATIMI TEST-TEKRAR
19.00/20.00 Saatleri Arasında	AKŞAM YEMEĞİ	AKŞAM YEMEĞİ	AKŞAM YEMEĞİ	AKŞAM YEMEĞİ	AKŞAM YEMEĞİ	AKŞAM YEMEĞİ	AKŞAM YEMEĞİ	AKŞAM YEMEĞİ
20.00/21.00 Saatleri Arasında	DERS VE KURS TEKRARI	DERS VE KURS TEKRARI	DERS VE KURS TEKRARI	MATEMATİK EKSİK KONU TARAMA	DERS VE KURS TEKRARI	DERS VE KURS TEKRARI	ÖZEL DERS TEKRARI	MATEMATİK KONU ANLATIMI TYT
21.00/22.00 Saatleri Arasında	KONU ANLATIMI TEST-TEKRAR	MATEMATİK KONU ANLATIMI TEST-TEKRAR (TYT)	EDEBİYAT KONU ANLATIMI TEST-TEKRAR (YKS)	TÜRKÇE KONU ANLATIMI TEST-TEKRAR (TYT)	EDEBİYAT KONU ANLATIMI TEST-TEKRAR (YKS)	MATEMATİK KONU ANLATIMI TEST-TEKRAR (TYT)	SOSYAL BİL. GEOMETRİ TEST-TEKRAR (YKS)	SOSYAL FAALİYET
22.00/23.00 Saatleri Arasında	KONU ANLATIMI TEST-TEKRAR	TÜRKÇE KONU ANLATIMI TEST-TEKRAR (TYT)	COĞRAFYA KONU ANLATIMI TEST-TEKRAR (YKS)	GEOMETRİ KONU ANLATIMI TEST-TEKRAR (TYT)	SOSYAL BİL. KONU ANLATIMI TEST-TEKRAR (YKS)	TÜRKÇE KONU ANLATIMI TEST-TEKRAR (TYT)	SOSYAL DERSLER KONU TARAMA TEST-TEKRAR (YKS)	EKSİK KONU TARAMA TEST-TEKRAR (YKS)
23.00/00.00 Saatleri Arasında	GÜNLÜK GENEL TEKRAR (TYT-YKS) KİTAP OKUMA	GÜNLÜK GENEL TEKRAR (TYT) KİTAP OKUMA	GÜNLÜK GENEL TEKRAR (YKS) KİTAP OKUMA	GÜNLÜK GENEL TEKRAR (TYT) KİTAP OKUMA	GÜNLÜK GENEL TEKRAR (YKS) KİTAP OKUMA	GÜNLÜK GENEL TEKRAR (TYT) KİTAP OKUMA	GÜNLÜK GENEL TEKRAR (YKS) 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 dershane 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 çalışılacağınıza 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 olduklarımız.

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

- 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**