

**DR. METE ERSOY ANADOLU LİSESİ**  
**12. SINIF SAYISAL HAFTALIK DERS ÇALIŞMA ÇİZELGESİ**

Adı Soyadı:

Sınıfı: 12/SAYISAL

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	08.10/09.00 Saatleri Arasında KAHVALTI HAZIRLIK	10.00/12.00 KAHVALTI HAZIRLIK
08.20/15.40 Saatleri Arasında	OKUL	OKUL	OKUL	OKUL	OKUL	OKUL	09.00/13.30 Saatleri Arasında KURS	12.00/13.00 TÜRKÇE KONU ANLATIMI TEST-TEKRAR
15.40/17.00 Saatleri Arasında	KURS	KURS	KURS	KURS	KURS	KURS	13.30/14.30 Saatleri Arasında DİNLENME SOSYAL FAALİYET	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	14.30/19.00 Saatleri Arasında GENEL TEKRAR	17.00/18.00 MATEMATİK KONU ANLATIMI TEST-TEKRAR
18.00/19.00 Saatleri Arasında	SOSYAL FAALİYET	SOSYAL FAALİYET	SOSYAL FAALİYET	SOSYAL FAALİYET	FİZİK KONU ANLATIMI TEST-TEKRAR (YKS)	GEOMETRİ KONU ANLATIMI TEST-TEKRAR (YKS)	19.00/20.00 Saatleri Arasında SOSYAL FAALİYET	18.00/19.00 BİYOLOJİ 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	KURS TEKRARI	MATEMATİK KONU ANLATIMI TYT
21.00/22.00 Saatleri Arasında	KONU ANLATIMI TEST-TEKRAR	MATEMATİK KONU ANLATIMI TEST-TEKRAR (TYT)	FİZİK KONU ANLATIMI TEST-TEKRAR (YKS)	TÜRKÇE KONU ANLATIMI TEST-TEKRAR (TYT)	BİYOLOJİ KONU ANLATIMI TEST-TEKRAR (YKS)	MATEMATİK KONU ANLATIMI TEST-TEKRAR (TYT)	MATEMATİK GEOMETRİ TEST-TEKRAR (YKS)	SOSYAL FAALİYET
22.00/23.00 Saatleri Arasında	KONU ANLATIMI TEST-TEKRAR	TÜRKÇE KONU ANLATIMI TEST-TEKRAR (TYT)	KİMYA KONU ANLATIMI TEST-TEKRAR (YKS)	GEOMETRİ KONU ANLATIMI TEST-TEKRAR (TYT)	MATEMATİK KONU ANLATIMI TEST-TEKRAR (YKS)	TÜRKÇE KONU ANLATIMI TEST-TEKRAR (TYT)	KİMYA-BİYOLOJİ KONU TARAMA TEST-TEKRAR (YKS)	EKSİK KONU TARAMA TEST-TEKRAR (YKS)
22.30/23.30 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 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**