

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

Adı Soyadı:

Sınıfı:12/SÖZEL

Tarih:

Zaman	Yapılacak İşler	Pazartesi	Salı	Çarşamba	Perşembe	Cuma	Cumartesi	Pazar
07:10/08:20 Saatleri Arasında	HAZIRLIK	HAZIRLIK	HAZIRLIK	HAZIRLIK	HAZIRLIK	HAZIRLIK	KAHVARTI HAZIRLIK	KAHVARTI
08:20/15:40 Saatleri Arasında	OKUL	OKUL	OKUL	OKUL	OKUL	OKUL	SÖZEL DERSLER GENEL TEKRAR	
15:40/17:00 Saatleri Arasında	KURS SOSYAL FAALİYET	KURS SOSYAL FAALİYET	KURS SOSYAL FAALİYET	KURS SOSYAL FAALİYET	KURS SOSYAL FAALİYET	KURS SOSYAL FAALİYET	SOSYAL FAALİYET	
17:00/18:00 Saatleri Arasında	YOL DİNLENME	YOL DİNLENME	YOL DİNLENME	YOL DİNLENME	YOL DİNLENME	YOL DİNLENME	KİTAP OKUMA	TYT-AYT COĞRAFYA KONU ANLATIMI TEST TEKRAR TEST
18:00/19:00 Saatleri Arasında	AKŞAM YEMEĞİ	AKŞAM YEMEĞİ	AKŞAM YEMEĞİ	AKŞAM YEMEĞİ	AKŞAM YEMEĞİ	AKŞAM YEMEĞİ	SOSYAL FAALİYET	
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	AKŞAM YEMEĞİ	ÖDEV YAPIMI
20:00/21:00 Saatleri Arasında	DERS ÇALIŞMA	TYT TÜRKÇE KONU ANLATIMI TEST-TEKRAR	AYT EDEBİYAT KONU ANLATIMI TEST-TEKRAR	AYT TARİH KONU ANLATIMI TEST-TEKRAR	FELSEFE GRUBU KONU ANLATIMI TEST-TEKRAR	TYT MATEMATİK KONU ANLATIMI TEST-TEKRAR	SOSYAL FAALİYET	
21:00/22:00 Saatleri Arasında	DERS ÇALIŞMA	TYT MATEMATİK KONU ANLATIMI TEST-TEKRAR	TYT TARİH KONU ANLATIMI TEST-TEKRAR	TYT COĞRAFYA KONU ANLATIMI TEST-TEKRAR	TYT TÜRKÇE KONU ANLATIMI TEST-TEKRAR	TYT SAYISAL KONU ANLATIMI TEST-TEKRAR	KONU ANLATIMI 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	KONU ANLATIMI TEST-TEKRAR	HAFTALIK GENEL 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 ders hane 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**