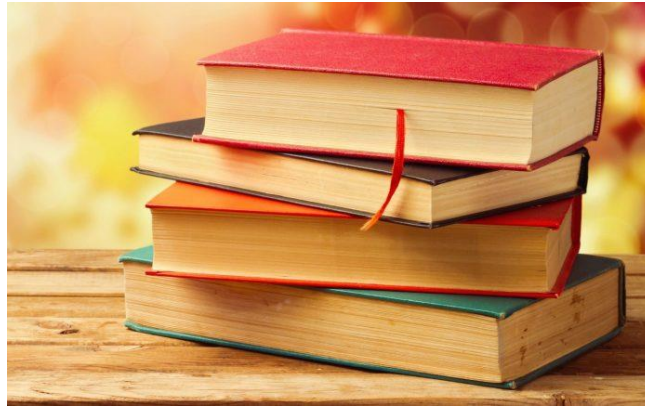


Ders Çalışma Bülteni

11. ve 12. öğrencisi isen Eba Akademik Destek Modeline giriş yaparak kendine hedef oluşturabilir Online şekilde kendine bir yol haritası belirleyebilirsin:)



NASIL BİR PROGRAM BENİ BAŞARIYA GÖTÜRÜR???

Başarılı olmak için saatlerce ders çalışmaya gerek yoktur.

Zamanımızı verimli bir şekilde kullanmak bizi başarıya ulaştırır.

PEKİ ZAMANIMIZI NASIL VERİMLİ KULLANIRIZ ???

Günlük aktivite saatlerimizi planlayıp düzenleyerek...



Unutmayalım ki düzenli çalışmayan kişiler en çok çalışan kişilerdir.

- Öncelikle bir **AMACIMIZ** olmalıdır. İlk etapta “Ben ne istiyorum?” sorusunu kendinize sorarak kendinize gerçekçi ulaşabilir bir amaç belirlemelisiniz. Hatta bunu çalışma odanıza asarsanız **MOTİVENİZİ ARTTIRIR.**
- Ders çalışma programı **KİŞİYE ÖZELDİR** ve kişinin özelliklerine göre şekillenir. Kişisel özelliklerinizi dikkate alarak bir plan oluşturabilirsiniz. Önemli olan **KENDİNİ TANIMAK** ve **NEYE İHTİYACIN OLDUĞUNU BİLMEK.**

- Kendinize **UYGUN BİR BOŞ FORMAT** bulup saat aralıklarına günlük aktivitelerinizi yerleştirerek programınızı hazırlamaya başlayabilirsiniz. Sizler için işinize yarayabileceğini düşündüğüm boş format bırakıyorum ☐

HAFTALIK DERS ÇALIŞMA ZAMAN ÇİZELGESİ								
ÇALIŞMA SAATLERİ	HAFTANIN GÜNLERİ						ÇALIŞMA SAATLERİ	
	PAZARTESİ	SALI	ÇARŞAMBA	PERSEMBE	CUMA	CUMARTESİ		PAZAR
<u>16:00-17:00</u>								<u>08:00-0900</u>
<u>17:00-18:00</u>								<u>09:00-10:00</u>
<u>18:00-19:00</u>								<u>10:00-11:00</u>
<u>19:00-20:00</u>								<u>11:00-12:00</u>
<u>20:00-21:00</u>								<u>12:00-13:00</u>
<u>21:00-22:00</u>								<u>13:00-14:00</u>
<u>22:00-23:00</u>								<u>14:00-15:00</u>
<u>23:00-</u>								<u>15:00-16:00</u>
								<u>16:00-17:00</u>
								<u>17:00-18:00</u>
								<u>18:00-19:00</u>
								<u>19:00-20:00</u>
								<u>20:00-21:00</u>
								<u>21:00-22:00</u>
								<u>22:00-23:00</u>
								<u>23:00</u>

Programı hazırlarken renkli kalemler kullanmak ilgi çekici hale getirmek programın kullanılabilirliğini artırır.

- İlk olarak programa **UYKU SAATİNİZİ** yerleştiriniz. Geriye kalan zaman bizim kullanılabilir vaktimiz olacak.
- **YEMEK SAATİNİZİ** uygun olan yere yerleştirin. Yemekten hemen sonra ders çalışmaya başlamayın.30-60 dakika ara verin.
- Uyku saatinize yakın bir saati **GÜNLÜK TEKRAR** için ayırın. Çünkü biliyoruz ki tekrar edilmeyen bilgiler unutulur.
- Hafta sonu mutlaka tüm hafta içinde öğrendiğiniz bilgileri içeren **HAFTALIK TEKRAR** yapın ve bilgilerin kalıcılığını arttırın ☐☐☐
- Mutlaka her gün **KİTAP OKUYUN**. Birkaç senedir görüyoruz ki sınavlarda çıkan birçok soru sadece okuduğunu anlamaya dayalı.
- Bunları planlarken **KENDİNE VAKİT AYIRMAYI UNUTMA!!!** Seni motive edecek etkinliklere(hobilerine) planında mutlaka yer ver. Dizi/film izlemek, müzik dinlemek, arkadaşınla sohbet etmek, yürüyüş yapmak gibi...
- Canlı derslerden kalan vakitlerinde o günün müsaitlik durumuna göre **2 ETÜT** planlayabilirsin. Bu bazı günler daha az bazı günler daha çok olabilir.
- **Etütleri ayarlarken şunu dikkate alman önemli!!!**

İKİ SAYISAL DERS VE İKİ SÖZEL DERS ÜST ÜSTE ÇALIŞMAMALIDIR.

Beynin aynı lobu çalışacağından dikkat dağınıklığına sebep olur ve bir süre sonra boşa çalışmış oluruz.

TÜM GÜN BOYUNCA AYNI DERSİ ÇALIŞMAMALIYIZ. Böyle olunca bir derse haftada bir gün ayırmış oluruz ve bir sonraki çalışmaya kadar uzun zaman geçer ve öğrendiklerimizi unuturuz. Bunun yerine derslere hafta içinde **SIK SIK YER VERMELİYİZ.**

Nasıl bir etüt planı seni başarıya götürür???

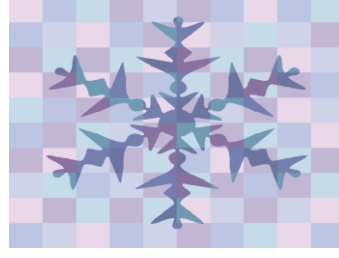
40 DK DERS+ 10 DK ÇALIŞTIĞIN DERSİ TEKRAR+10 DK MOLA=60 DK

- Öğrendiklerimizi sınamak için çalışmalarımız arasına **TEST ÇÖZMEYİ** eklemeyi unutmayın **Test çözerken sunlara dikkat edin!!!**
Cevaplarınızı kontrol edin
Yanlış cevapladığımız soruları mutlaka arkadaşınıza, öğretmenize sorun. Doğrusunu öğrenin.
Soruları çözerken her soru için bir dakika zaman vererek(20 soruluk test 20 dk) hızınızı ayarlayın.

ÖRNEK GÜNLÜK DERS ÇALIŞMA PROGRAMI

Başlama	Bitiş	Faaliyet	Süre
08:20	14:35	Okulda	6 saat 15 dakika
14:35	16:10	Etüt	1 saat 35 dakika
16:10	16:30	Eve gidiş	20 dakika
16:30	17:30	Serbest, Dinlenme ve Oyun	1 saat
17:30	18:30	Okul Ödevleri ve Tekrar	1 saat
18:30	19:00	Yemek	30 dakika
19:00	19:50	Ders	50 dakika
19:50	20:00	Dinlenme	10 dakika
20:00	20:50	Ders	50 dakika
20:50	21:00	Dinlenme	10 dakika
21:00	21:50	Ders	50 dakika
21:50	22:00	Dinlenme	10 dakika
22:00	22:30	Ders	30 dakika
22:30	23:00	Kitap Okuma Ve Yatmaya Hazırlık	30 dakika
23:00	07:30	Uyku	8 saat 30 dakika

Hazırladığımız program esnek olmalıdır!!! Her günümüz aynı değildir. Her gün mutlu olamayız her gün vücut sağlığımız yerinde olmayabilir. Bizden veya başkalarından kaynaklı programda değişiklikler yaşanabilir. Amaaannn nasıl olsa programa uyamadım deyip bırakmayın. Uygulayamadıklarınızı programda uygun bir vakte not alarak yapın.



ASLA PES ETME...

Yeşim OKTEN

Psikolojik Danışman

Zeynep Esin IŞIKLAR

Psikolojik Danışman