|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Saatler** | **Pazartesi** | **Salı** | **Çarşamba** | **Perşembe** | **Cuma** | **Cumartesi** | **Pazar** |
| **Uyanış**  **07.00** | **Günü Planla & Bugünkü Derslere Ön Hazırlık (Özellikle zorlandığın derslerde)** | | | | | | |
|  | **Egzersiz & Kahvaltı** | | | | | | |
| **08.40 / 16.00** | **Okul & Çözülemeyen Soruların Öğretmenlere Sorulması**  **DERSİ DERSTE ÇOK İYİ DİNLE** | | | | | **DYK**  **TYT & Alan**  **Denemesi Çöz** | **Eksik Olunan Konuların Tespit Ve Telafisi** |
|  | **Günlük Tekrar & Görülen konu ile ilgili soru çözümü** | | | | | **Sosyal Aktivite** |
|  | **Aile İle Sohbet & Serbest Zaman & Müzik & Yürüyüş Vb.** | | | | | **Spor** |
|  | **Konu Tamamlama Prog. Eksik Olunan Konuların Telafisi** | | | | |
|  | **Varsa Ödevlerin Yapılması & Kitap Oku (Min 20 Dk.) Haftalık Genel Tekrar** | | | | | | |
|  | **Eksik Olunan Konuların Tespit Ve Telafisini Yap (EBA & Video)** | | | | | **Yanlış Soru Tekrarı** | |
|  | **Aile İle Sohbet & Serbest Zaman & Müzik & Yürüyüş Vb.** | | | | | **Öngörülemeyen Durumlar İçin Telafi Zamanı** | |
| **Bugünkü dersler ya da Çalışılan Konuyla İlgili Soru Çöz** | **Min. 120 Soru Çöz** | **Min. 120 Soru Çöz** | **Min. 120 Soru Çöz** | **Min. 120 Soru Çöz** | **Min. 120 Soru Çöz** |
| **Uyuma Vakti**  **23.00 / 24.00** | **Yatmadan Önce Yarına Hazırlık & Tekrar** | | | | | | **Gelecek Haftanın Planını Yap** |
| * **İlk Olarak Uyku Düzenimizi Rayına Oturtmalıyız.** * **Haftalık Mutlaka Bir Sosyal Aktivite Yapmalıyız.** * **Yıllık, Aylık Ve Haftalık Programınızı Hazırlamalıyız.** * **Her Öğrenci Çalışma Ortamına Göre Bir Çalışma Planı Hazırlamalı Ve Bu Plana Mutlaka Uymalı.** * **Çalışma Metodunu Dersin Özelliğine Göre Seçmelidir. ( Okuma, Not Tutma, Anlatım, Tümdengelim, Tüme Varım ) Sayısal Derslere Çalışırken Mutlaka Yazarak Çalışma Metodu Kullanılmalıdır.** * **Ders Çalışmaları Mutlaka Belli Bir Yerde Sakin Bir Ortamda Bir Masa Üzerinde Yapılmalıdır.** * **Çalışılan Konu Kendi Başına Bir Bütün Değilse, Geçmiş Konular Gözden Geçirilmelidir.** * **Sözel Dersler Çalışılırken Ana Düşünceleri Dile Getiren Anahtarlar Kelime Ve Cümleler Tespit Edilmeli Gerekirse Renkli Kalemle Altı Çizilmelidir.** * **İşlenecek Konu Dersten Önce Çalışılmalı, Anlaşılmayan Yerler Tespit Edilerek Derse Girilmelidir.** * **Düzenli Bir Defter Tutma Alışkanlığı Kazanılmalıdır.** * **Anahtar Kelime Özeti Çıkarın. Çünkü Böylece Öğrenme Verimi Artar, Tekrar Kolaylığı Sağlanır.** * **Konuyu Bütün Halinde Ve Görsel Olarak Canlandırın Çünkü Bir Şema Bilginin Kalıcılığını Artırır, Hatırlamayı Kolaylaştırır.** * **Kelimeleri Değil Düşünceleri Okuyun. Yazının Mantığını Değerlendirerek Okumak, Öğrenme Verimini Artırır.** * **Günlük En Az İki En Fazla Üç Çeşit Ders Çalışmalıyız.** * **Konu Çalıştıktan Hemen Sonra Test Çözerek Konuyu Pekiştirmeliyiz.** * **Bir Sayısal Ders Bir Sözel Ders Şeklinde Çalışmalıyız; Sayısal Ve Sözel Dersleri Arka Arkaya Çalışmamalıyız.** | | | | | | | |

Abdullah ŞENCAN

Psikolojik Danışman