|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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