|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ÖRNEK HAFTALIK DERS ÇALIŞMA PROGRAMI** | | | | | | | |
|
| **GÜNLER** | **PAZARTESİ** | **SALI** | **ÇARŞAMBA** | **PERŞEMBE** | **CUMA** | **CUMARTESİ** | **PAZAR** |
| **↓SAATLER** |
| **6:30: -08:00** | KAHVALTI, OKULA GİDİŞ | KAHVALTI, OKULA GİDİŞ | KAHVALTI, OKULA GİDİŞ | KAHVALTI, OKULA GİDİŞ | KAHVALTI, OKULA GİDİŞ | UYKU DİNLENME | UYKU DİNLENME |
| **08:30 - 16:00** | **O K U L** | | | | | UYKU DİNLENME | UYKU DİNLENME |
| KAHVALTI | KAHVALTI |
| SERBEST ZAMAN | SERBEST ZAMAN |
| SERBEST ZAMAN | SERBEST ZAMAN |
| ÖĞLE YEMEĞİ | ÖĞLE YEMEĞİ |
| **15:30 - 17:00** | EVE DÖNÜŞ / YEMEK / DİNLENME | EVE DÖNÜŞ / YEMEK / DİNLENME | EVE DÖNÜŞ / YEMEK / DİNLENME | EVE DÖNÜŞ / YEMEK / DİNLENME | EVE DÖNÜŞ / YEMEK / DİNLENME | SERBEST ZAMAN | SERBEST ZAMAN |
| **17:00 - 17:40** | GÜNLÜK KONU TEKRARI | GÜNLÜK KONU TEKRARI | GÜNLÜK KONU TEKRARI | GÜNLÜK KONU TEKRARI | GÜNLÜK KONU TEKRARI | SERBEST ZAMAN | SERBEST ZAMAN |
| **17:40 - 18:10** | SERBEST ZAMAN | SERBEST ZAMAN | SERBEST ZAMAN | SERBEST ZAMAN | SERBEST ZAMAN | SERBEST ZAMAN | SERBEST ZAMAN |
| **18:10 - 19:00** | AKŞAM YEMEĞİ | AKŞAM YEMEĞİ | AKŞAM YEMEĞİ | AKŞAM YEMEĞİ | AKŞAM YEMEĞİ | SERBEST ZAMAN | SERBEST ZAMAN |
| **19:00 - 19:40** | DERS ÇALIŞMA | DERS ÇALIŞMA | DERS ÇALIŞMA | DERS ÇALIŞMA | DERS ÇALIŞMA | AKŞAM YEMEĞİ | AKŞAM YEMEĞİ |
| **19:40 - 20:00** | DİNLENME | DİNLENME | DİNLENME | DİNLENME | DİNLENME | TV HABER | SERBEST ZAMAN |
| **20:00 - 20:50** | ÖDEV | ÖDEV | ÖDEV | ÖDEV | ÖDEV | ÖDEV | ÖDEV |
| **21:00 - 21:50** | YGS LYS HAZIRLIK | YGS LYS HAZIRLIK | YGS LYS HAZIRLIK | YGS LYS HAZIRLIK | YGS LYS HAZIRLIK | YGS LYS HAZIRLIK | YGS LYS HAZIRLIK |
| **22:00 - 22:45** | SON TEKRAR HAZIRLIK | SON TEKRAR HAZIRLIK | SON TEKRAR HAZIRLIK | SON TEKRAR HAZIRLIK | SON TEKRAR HAZIRLIK | KİTAP OKUMA | HAFTAYA HAZIRLIK |
| **22:45 - 23:30** | KİTAP OKUMA | KİTAP OKUMA | KİTAP OKUMA | KİTAP OKUMA | KİTAP OKUMA | YGS LYS HAZIRLIK | KİTAP OKUMA |
| **23:30 -07:00** | UYKU DİNLENME | UYKU DİNLENME | UYKU DİNLENME | UYKU DİNLENME | UYKU DİNLENME | UYKU DİNLENME | UYKU DİNLENME |
| NOT: 1- Her insanın yaşam alışkanlıkları olduğu için haftalık planlar bireysel farklılıklar gösterebilir. 2- Plan mümkün olduğunca esnek hazırlanmalı derslere olduğu kadar ders dışı faaliyetlere de zaman ayrılmalıdır. 3-Son sınıflar için YGS -LYS için derslerin dışında en az iki saat zaman ayrılmalıdır. 4- ders çalışırken tüm uyaranlardan uzak konsantre olacağınız bir ortam seçilmelidir. 5- Ders aralarında tv, internet gibi unutmayı artıran alışkanlıklardan uzak durun. 5- Çalışırken üstüste sayısal veya sözel ders çalışmayın, (matematikten sonra fizik değil coğrafya veya coğrafyadan sonra tarih yerine geometri çalışın). 6- Hergün okluldan gelince o günkü konuları mutlaka kısaca gözden geçirin. Aynı şeyi haftalık ve aylık yapın. 7- Yatmadan önce mu tlaka son tekrar yapın. Unutmaya karşı en iyi ilaç tekrardır. 8- Öğrendiklerinizi sözlü tekrar edin ve içselleştirin. 9- Serbest zaman saatleri sinema, tiyatro, spor gibi bireysel aktivitelere ve hafta içi yetiştiremediğiniz faaliyetler için ayrılmıştır. 10- İzlenen dizi veya filmler varsa programda sarkma olabilir ancak yatmadan önce mutlaka son kez o günkü konular tekrar edilmelidir. Unutmaya karşı tekrar en iyi silahtır. 11- Ders çalıştıktan sonra ödül olarak kesinlikle bilgisayarın başına oturmayın. İnternet ve bilgisayar öğrenilenleri hafızadan siler. | | | | | | | |
|
|
|
|
|
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |