

ANADOLU LİSESİ 9.SINIF HAFTALIK BİREYSEL DERS ÇALIŞMA PROGRAMI

SAAT/GÜN	PAZARTESİ	SALI	ÇARŞAMBA	PERŞEMBE	CUMA	SAAT/GÜN	CUMARTESİ	PAZAR
07:50-15:00	OKUL DERSLERİ					09:00-12:00	GENEL TEKRAR	SORU ÇÖZ
16:00:17:00	EVE DÖNÜŞ - DİNLENME						SERBEST ZAMAN	SERBEST ZAMAN
18:00-20:00	OKUL DERSLERİNİN TEKRARI	OKUL DERSLERİNİN TEKRARI	OKUL DERSLERİNİN TEKRARI	OKUL DERSLERİNİN TEKRARI	OKUL DERSLERİNİN TEKRARI	15:00- 17:30	GENEL TEKRAR	GENEL TEKRAR
							SERBEST ZAMAN	SERBEST ZAMAN
	DİNLENME	DİNLENME	DİNLENME	DİNLENME	DİNLENME			
20:30-21:30	OKUL DERSLERİNİN TEKRARI	OKUL DERSLERİNİN TEKRARI	OKUL DERSLERİNİN TEKRARI	OKUL DERSLERİNİN TEKRARI	OKUL DERSLERİNİN TEKRARI	19:30-20:30	GENEL TEKRAR	GENEL TEKRAR
							SERBEST ZAMAN	SERBEST ÇALIŞMA
	SERBEST ZAMAN	SERBEST ZAMAN	SERBEST ZAMAN	SERBEST ZAMAN	SERBEST ZAMAN			
21:45-23:00	YARINKİ DERSLERE HAZIRLIK	YARINKİ DERSLERE HAZIRLIK	YARINKİ DERSLERE HAZIRLIK	YARINKİ DERSLERE HAZIRLIK	serbest çalışma	21:00-22:00	GENEL TEKRAR	SORU ÇÖZ
	K. OKUMA	K. OKUMA	K. OKUMA	K. OKUMA	K. OKUMA	22:00-23:00	K. OKUMA	YARINKİ DERSLERE HAZIRLIK
23:00-06:00	UYKU ZAMANI	UYKU ZAMANI	UYKU ZAMANI	UYKU ZAMANI	UYKU ZAMANI	23:00-.....	UYKU ZAMANI	UYKU ZAMANI

NOTLAR:

- * Programda belirtilen derse çalışırken saat dilimlerinin **45 dakikasını** ders çalışarak **15 dakikasını** soru çözerek geçirmelisin.
- * Okul dönüşü okul derslerinin tekrarını yapmak öğrenmeyi pekiştirir.
- * Serbest çalışma saatlerinde ihtiyaç duyduğun derslerle ilgili soru çözümleri ve konu çalışması yapabilirsin.
- *TLF VE BİLGİSAYAR (INTERNET) KULLANIMINI AZALTMALISINIZ



REHBERLİK SERVİSİ

ÇALIŞMA ORTAMI NASIL OLMALI?

- *Çalışma ortamınızın sizin veriminizi yükseltecek bir biçimde düzenlenmiş olması o çalışmadan daha fazla doyum almanızı sağlayacaktır.
- *Çalışmanızı mutlaka çalışma odanızda eğer çalışma odanız yoksa sürekli çalıştığınız çalışma köşenizde yapmalısınız.
- *Çalışmanızı mutlak çalışma masanızda sandalye de oturarak yapmalısınız.
- *Masanızın düzenli olmasına özen göstermelisiniz. Masanızın üzerinde sadece çalıştığınız derse ait materyal bulunmalı, gereksiz şeyler kaldırılmalı.
- *Odanız temiz, havadar olmalı, sık sık havalandırılmalı ve düzenli olmalıdır. Dersler için aradığınız materyalleri kolaylıkla bulabileceğiniz şekilde düzenlenmeli.
- * Çalışma odanızda ders çalışırken dikkatinizi dağıtabilecek posterler, afişler, müzik, resim vb. dikkat dağıtıcı işitsel ve görsel uyarcılar bulunmamalı.
- * Odanız mümkün olduğunca sade ve düzenli olmalı.
- *Çalışma odanız yeterince sıcak ve soğuk olmalı, iyi aydınlatılmalı, ışık gözlerinizi yormamalı.
- *Çalışmanızdan yeterince verim alabilmek için dengeli ve düzenli beslenmeli, özellikle sabah kahvaltınızı düzenli ve yeterli olacak şekilde yapmalısınız.
- * Sınavlara yaklaştığınız dönemde zayıflama rejimine girmeyi kesinlikle düşünmemelisiniz.
- * Uykunuzun düzenine dikkat etmeli (6-8 saat) uykunuzu almalısınız.