|  |
| --- |
| **ÇİFTEHAN ÇOK PROGRAMLI ANADOLU LİSESİ 10. 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** | **YGS-ETÜT** |
|
| **15:30:18:00** | EV DÖNÜŞ - DİNLENME |  | SERBEST ZAMAN | SERBEST ZAMAN |
| **15:00- 17:30** | **GENEL TEKRAR** | **YGS-ETÜT** |
| **18:00-19:30** | **OKUL DERSLERİNİN TEKRARI**  | **OKUL DERSLERİNİN TEKRARI**  | **OKUL DERSLERİNİN TEKRARI**  | **OKUL DERSLERİNİN TEKRARI**  | **OKUL DERSLERİNİN TEKRARI**  |
|  | SERBEST ZAMAN | SERBEST ZAMAN |
|  | DİNLENME | DİNLENME | DİNLENME | DİNLENME | DİNLENME | **19:30-20:30** | **GENEL TEKRAR** | **YGS-ETÜT** |
| **20:00-21:30** | **OKUL DERSLERİNİN TEKRARI**  | **OKUL DERSLERİNİN TEKRARI**  | **OKUL DERSLERİNİN TEKRARI**  | **OKUL DERSLERİNİN TEKRARI**  | **OKUL DERSLERİNİN TEKRARI**  |
|   | SERBEST ZAMAN | SERBEST ÇALIŞMA |
|  | SERBEST ZAMAN | SERBEST ZAMAN | SERBEST ZAMAN | SERBEST ZAMAN | SERBEST ZAMAN | **21:00-22:00** | **GENEL TEKRAR** | **YGS-ETÜT** |
| **21:45-22:45** | **YARINKİ DERSLERE HAZIRLIK** | **YARINKİ DERSLERE HAZIRLIK** | **YARINKİ DERSLERE HAZIRLIK** | **YARINKİ DERSLERE HAZIRLIK** | 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 dakika**sını ders çalışarak **15 dakika**sını soru çözerek geçirmelisin.\* Okul dönüşü okul derslerinin tekrarını yapmak öğrenmeyi pekiştirir.\* Serbest çalışma saatlerinde ihtiyaç duyduğun derslerle ilgili soru çözümü ve konu çalışması yapabilirsin. \*TLF VE BİLGİSAYAR (İNTERNET) 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 uyarıcılar 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. |