|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ÇİFTEHAN ÇOK PROGRAMLI 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 |
| **15:00- 17:30** | **GENEL TEKRAR** | **GENEL TEKRAR** |
| **18:00-20:00** | **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** | **GENEL TEKRAR** |
| **20:30-21:30** | **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** | **SORU ÇÖZ** |
| **21:45-23:00** | **YARINKİ DERSLERE HAZIRLIK** | **YARINKİ DERSLERE HAZIRLIK** | **YARINKİ DERSLERE HAZIRLIK** | **YARINKİ DERSLERE HAZIRLIK** | serbest çalışma |
|  | **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. | | | | |