

ATATÜRK ANADOLU LİSESİ 10. SINIF HAFTALIK BİREYSEL DERS ÇALIŞMA PROGRAMI

SAAT/GÜN	PAZARTESİ	SALI	ÇARŞAMBA	PERŞEMBE	CUMA	SAAT/GÜN	CUMARTESİ	PAZAR
08:00-16:00	OKUL	OKUL	OKUL	OKUL	OKUL	09:00-12:00	DİNLENME ZAMANI	DİNLENME ZAMANI
16:00-17:00	EVE DÖNÜŞ	EVE DÖNÜŞ	EVE DÖNÜŞ	EVE DÖNÜŞ	EVE DÖNÜŞ	12:00-15:00	OKUL DERSLERİNİN TEKRARI	9. SINIF KONULARI
17:00-18:00	DİNLENME	DİNLENME	DİNLENME	DİNLENME	DİNLENME	15:00- 17:00	SERBEST ZAMAN	SERBEST ZAMAN
18:00-19:00	AKŞAM YEMEĞİ	AKŞAM YEMEĞİ	AKŞAM YEMEĞİ	AKŞAM YEMEĞİ	AKŞAM YEMEĞİ	17:00-18:00	AKŞAM YEMEĞİ	AKŞAM YEMEĞİ
19:00-20:00	OKUL DERSLERİNİN TEKRARI	OKUL DERSLERİNİN TEKRARI	OKUL DERSLERİNİN TEKRARI	9. SINIF KONULARI	AİLE İLE ZAMAN GEÇİRME	18:00-21:00	GENEL TEKRAR	SORU ÇÖZME
20:00-21:00	SORU ÇÖZÜMÜ	SORU ÇÖZÜMÜ	SERBEST ZAMAN	SORU ÇÖZÜMÜ	SERBEST ZAMAN	21:00-22:00	KİTAP OKUMA	KİTAP OKUMA
21:00-21:30	KİTAP OKUMA	KİTAP OKUMA	KİTAP OKUMA	KİTAP OKUMA	KİTAP OKUMA			
21:30-22:30	SOSYAL MEDYA	SOSYAL MEDYA	SOSYAL MEDYA	SOSYAL MEDYA	SERBEST ZAMAN	22:30-23:00	TV-İNTERNET	OKULA HAZIRLIK
22:30-07:00	UYKU ZAMANI	UYKU ZAMANI	UYKU ZAMANI	UYKU ZAMANI	UYKU ZAMANI	23:00-09:00	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 çözümü ve konu çalışması yapabilirsin.
- *TELEFON VE BİLGİSAYAR (İNTERNET) KULLANIMINI BELLİ SAATLERDE KULLANMALI VE AZALTMALISIN. ÖNCE DERS SONRA SERBEST ZAMAN

ATATÜRK ANADOLU LİSESİ 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.