

## ATATÜRK ANADOLU LİSESİ SINIF HAFTALIK BİREYSEL DERS ÇALIŞMA PROGRAMI

SAAT/GÜN	PAZARTESİ	SALI	ÇARŞAMBA	PERŞEMBE	CUMA	SAAT/GÜN	CUMARTESİ	PAZAR
07:00-15:40	OKUL DERSLERİ					09:00-12:00	SERBEST ZAMAN	SERBEST ZAMAN
15:40:16:30	EV DÖNÜŞ					12:00-14:00	KONU ÇALIŞMA	GENEL TEKRAR
						14:00- 15:00	SORU ÇÖZÜMÜ	SORU ÇÖZÜMÜ
16:30-17:30	DİNLENME	DİNLENME	DİNLENME	DİNLENME	DİNLENME	15:00-17:30	SERBEST ZAMAN	SERBEST ZAMAN
17:30-18:30	AKŞAM YEMEĞİ	AKŞAM YEMEĞİ	AKŞAM YEMEĞİ	AKŞAM YEMEĞİ	AKŞAM YEMEĞİ	17:30-18:30	AKŞAM YEMEĞİ	AKŞAM YEMEĞİ
18:30-20:00	OKUL DERSLERİNİN TEKRARI	OKUL DERSLERİNİN TEKRARI	OKUL DERSLERİNİN TEKRARI	OKUL DERSLERİNİN TEKRARI	OKUL DERSLERİNİN TEKRARI	18:30-20:30	AİLE İLE ZAMAN GEÇİRME	SERBEST ZAMAN
20:00-21:30	SORU ÇÖZÜMÜ	İNTERNET	SORU ÇÖZÜMÜ	SORU ÇÖZÜMÜ	İNTERNET	20:30-21:30	KİTAP OKUMA	KİTAP OKUMA
21:30-22:30	KİTAP OKUMA	KİTAP OKUMA	KİTAP OKUMA	KİTAP OKUMA	KİTAP OKUMA	21:30-22:30	TV-İNTERNET	OKULA HAZIRLIK
22:30-07:00	UYKU ZAMANI	UYKU ZAMANI	UYKU ZAMANI	UYKU ZAMANI	UYKU ZAMANI	22:30-09:00	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.