

ATATÜRK ANADOLU LİSESİ SINIF HAFTALIK BİREYSEL DERS ÇALIŞMA PROGRAMI

SAAT/GÜN	PAZARTESİ	SALI	ÇARŞAMBA	PERŞEMBE	CUMA	SAAT/GÜN	CUMARTESİ	PAZAR
08:00-16:00	OKUL SAATİ					08:30-13:00	SERBEST ZAMAN	SERBEST ZAMAN
16:00:17:00	EV DÖNÜŞ					13:00-14:00	GENEL TEKRAR	GENEL TEKRAR
						14:00- 15:00	SORU ÇÖZÜMÜ	SORU ÇÖZÜMÜ
17:00-18:00	DİNLENME	DİNLENME	DİNLENME	DİNLENME	DİNLENME	15:00-17:30	DIŞARDA GEZME	DIŞARDA GEZME
18:00-19:00	AKŞAM YEMEĞİ	AKŞAM YEMEĞİ	AKŞAM YEMEĞİ	AKŞAM YEMEĞİ	AKŞAM YEMEĞİ			
						17:30-19:00	AKŞAM YEMEĞİ	AKŞAM YEMEĞİ
19:00-20:30	OKUL DERSLERİNİN TEKRARI	OKUL DERSLERİNİN TEKRARI	OKUL DERSLERİNİN TEKRARI	OKUL DERSLERİNİN TEKRARI	OKUL DERSLERİNİN TEKRARI	19:00-21:00	SORU ÇÖZÜMÜ	SERBEST ZAMAN
20:30-21:00	SORU ÇÖZÜMÜ	İNTERNET	SORU ÇÖZÜMÜ	İNTERNET	SORU ÇÖZÜMÜ			
21:00-22:00	KİTAP OKUMA	KİTAP OKUMA	KİTAP OKUMA	KİTAP OKUMA	KİTAP OKUMA	21:00-22:00	KİTAP OKUMA	KİTAP OKUMA
22:00-22:30	YARINKİ DERSLERE HAZIRLIK	YARINKİ DERSLERE HAZIRLIK	YARINKİ DERSLERE HAZIRLIK	YARINKİ DERSLERE HAZIRLIK	SERBEST ZAMAN	22:00-23:00	SERBEST ZAMAN	OKULA HAZIRLIK
22:30-07:00	UYKU ZAMANI	UYKU ZAMANI	UYKU ZAMANI	UYKU ZAMANI	UYKU ZAMANI	23:00-07:00	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.