

ATATÜRK ANADOLU LİSESİ 11. SINIF HAFTALIK BİREYSEL DERS ÇALIŞMA PROGRAMI

SAAT/GÜN	PAZARTESİ	SALI	ÇARŞAMBA	PERŞEMBE	CUMA	SAAT/GÜN	CUMARTESİ	PAZAR
08:00-16:00	OKUL SAATLERİ					08:30-12:00	SERBEST ZAMAN	SERBEST ZAMAN
16:00-17:00	EVE DÖNÜŞ					12:00-17:00	TYT KONU+ TYT SORU	11. SINIF KONU+ 11. SINIF SORU
17:00-18:00	DİNLENME ZAMANI					17:00- 18:00	EVE DÖNÜŞ	EVE DÖNÜŞ
18:00-19:00	AKŞAM YEMEĞİ	AKŞAM YEMEĞİ	AKŞAM YEMEĞİ	AKŞAM YEMEĞİ	AKŞAM YEMEĞİ	18:00-19:00	AKŞAM YEMEĞİ	AKŞAM YEMEĞİ
19:00-21:00	OKUL DERSLERİNİN TEKRARI	TYT KONU	OKUL DERSLERİNİN TEKRARI	OKUL DERSLERİNİN TEKRARI	OKUL DERSLERİNİN TEKRARI	19:00-21:00	KONU TEKRARI	SERBEST ZAMAN
						21:00-22:00	KİTAP OKUMA	KİTAP OKUMA
						22:00-23:00	TV-İNTERNET	OKULA HAZIRLIK
21:00-21:30	SORU ÇÖZÜMÜ	TYT SORU	SORU ÇÖZÜMÜ	SORU ÇÖZÜMÜ	11. SINIF KONU	21:00-22:00	KİTAP OKUMA	KİTAP OKUMA
21:30-22:00	KİTAP OKUMA	KİTAP OKUMA	KİTAP OKUMA	KİTAP OKUMA	KİTAP OKUMA	22:00-23:00	TV-İNTERNET	OKULA HAZIRLIK
22:00-07:00	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 dağıtılabilecek 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.