

ATATÜRK ANADOLU LİSESİ 12. SINIF HAFTALIK BİREYSEL DERS ÇALIŞMA PROGRAMI

SAAT/GÜN	PAZARTESİ	SALI	ÇARŞAMBA	PERŞEMBE	CUMA	SAAT/GÜN	CUMARTESİ	PAZAR
08:00-16:00	OKUL DERSLERİ					09:00-14:00	KURS	KURS
16:00-19:00	DERSHANE					14:00-17:00	SERBEST ZAMAN	SERBEST ZAMAN
19:00-19:30	AKŞAM YEMEĞİ	AKŞAM YEMEĞİ	AKŞAM YEMEĞİ	AKŞAM YEMEĞİ	AKŞAM YEMEĞİ	17:00-18:30	TYT SORU	TYT SORU
						18:30-19:00	AKŞAM YEMEĞİ	AKŞAM YEMEĞİ
19:30-20:30	TYT KONU	TYT KONU	TYT KONU	TYT KONU	TYT KONU	19:00-20:00	GENEL TEKRAR	GENEL TEKRAR
20:30-21:30	TYT SORU	TYT SORU	TYT SORU	TYT SORU	TYT SORU			
21:30-22:30	GENEL TEKRAR	GENEL TEKRAR	GENEL TEKRAR	GENEL TEKRAR	GENEL TEKRAR	20:00-22:00	SORU ÇÖZÜMÜ	SORU ÇÖZÜMÜ
22:30-23:00	KİTAP OKUMA	KİTAP OKUMA	KİTAP OKUMA	KİTAP OKUMA	KİTAP OKUMA	22:00-23:00	TV-İNTERNET	OKULA HAZIRLIK
23:00-07:00	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 ortamının 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.