**YEŞİLEVLER İMKKB ANADOLU LİSESİ 12.SINIF HAFTALIK BİREYSEL DERS ÇALIŞMA PROGRAMI**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **SAAT/GÜN** | **PAZARTESİ** | **SALI** | **ÇARŞAMBA** | **PERŞEMBE** | **CUMA** | **SAAT/GÜN** | **CUMARTESİ** | **PAZAR** |
| **06:50-13:10** | OKUL DERSLERİ | **09:00-12:00** | SORU ÇÖZ | SORU ÇÖZ |
| **14:00-15:30** | EVE DÖNÜŞ - DİNLENME |  | SERBEST ZAMAN | SERBEST ZAMAN |
| **15:30-17:30** | **OKUL DERSLERİNİN TEKRARI** | **OKUL DERSLERİNİN TEKRARI** | **OKUL DERSLERİNİN TEKRARI** | **OKUL DERSLERİNİN TEKRARI** | **OKUL DERSLERİNİN TEKRARI** | **15:00-17:30** | TYT-ETÜT | TYT-ETÜT |
|  | DİNLENME | DİNLENME | DİNLENME | DİNLENME | DİNLENME |  | SERBEST ZAMAN | SERBEST ZAMAN |
| **18:00-20:30** | AYT-ETÜT | AYT-ETÜT | AYT-ETÜT | AYT-ETÜT | AYT-ETÜT | **19:30-20:30** | TYT-ETÜT | TYT-ETÜT |
|  | SERBEST ZAMAN | SERBEST ZAMAN | SERBEST ZAMAN | SERBEST ZAMAN | SERBEST ZAMAN |  | SERBEST ZAMAN | SERBEST ZAMAN |
| **21:45-23:00** | SORU ÇÖZ | SORU ÇÖZ | SORU ÇÖZ | SORU ÇÖZ | SORU ÇÖZ | **21:00-22:00** | **TYT-ETÜT** | **TYT-ETÜT** |
| **KİTAP OKUMA** | **KİTAP OKUMA** | **KİTAP OKUMA** | **KİTAP OKUMA** | **KİTAP OKUMA** | **22:00-23:00** | SORU ÇÖZ | SORU ÇÖZ |
| **23:00…….** | UYKU ZAMANI | UYKU ZAMANI | UYKU ZAMANI | UYKU ZAMANI | UYKU ZAMANI | **23:00……** | UYKU ZAMANI | UYKU ZAMANI |
|

|  |
| --- |
| **NOTLAR:****TYT= CUMARTESİ OTURUMU****AYT= PAZAR OTURUMU**\* Programda belirtilen derse çalışırken saat dilimlerinin **45 dakika**sını ders çalışarak **15 dakika**sını soru çözerek geçirmelisin. \* Okul dönüşü okul derslerinin tekrarını yapmak öğrenmeyi pekiştirir. \* Serbest çalışma saatlerinde ihtiyaç duyduğun derslerle ilgili soru çözümü ve konu çalışması yapabilirsin. \*TLF VE BİLGİSAYAR (İNTERNET) KULLANIMINI AZALTMALISINIZ  |

**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.  |

 |