**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. | | | | | |