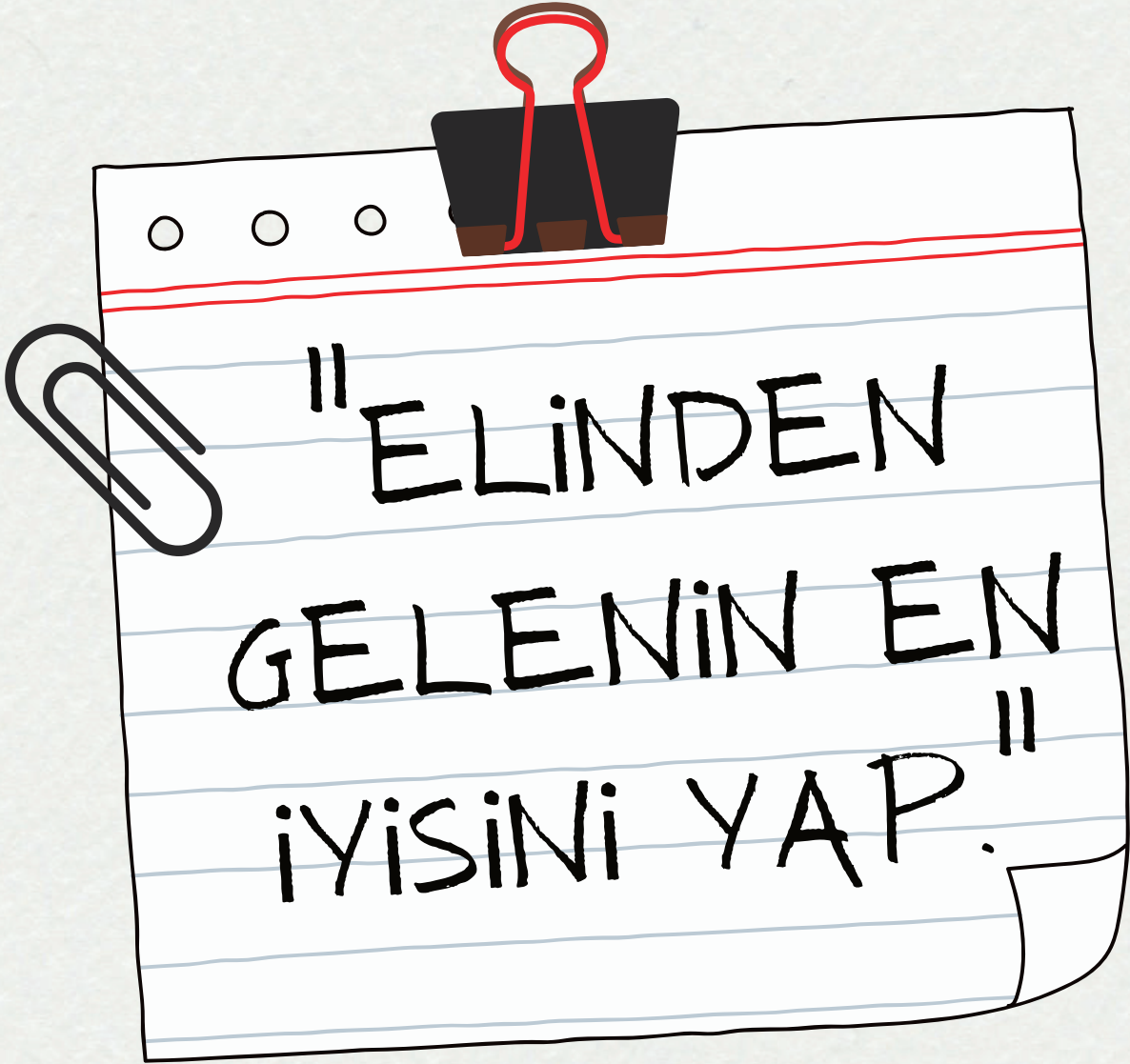


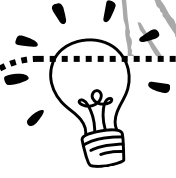


CAHİT KÜLEBİ ORTAOKULU



DERS ÇALIŞMA PROGRAMI NASIL
HAZIRLANIR?

REHBERLİK
SERVİSİ



DERS ÇALIŞMA PROGRAMI NASIL HAZIRLANMALIDIR?

Haftalık ders programı hazırlarken, günlük etkinliklerinizi haftanın her günü için ayrı ayrı gözden geçirmelisiniz.

Okul gidiş - dönüş saatleri, çalışma için ayrılan süre, yemek arası, dinlenme, gezme, TV-tablet, arkadaşlarınız için ayırdığınız süre ve diğer işler için ayrılacak zamanı önceden belirlemelisiniz.



Her derste çalışmanız gereken konuları belirleyiniz.

Çalışmanız gereken dersleri ve konuları haftanın günlerine bölerek yerleştiriniz.

Okuldan geliş saatiniz ile uykuya yatış saatiniz arasındaki süreyi hesaplayınız.

Bir gün boyunca yemek, dinlenme, okul işleri, hobileriniz, müzik, spor ve diğer aktivitelerinizi planlı bir şekilde düzenleyerek arta kalan süreyi ki; bu süre 5 saat olabilir, 30 dk çalışma - 10 dk dinlenme şeklinde belirleyerek seçtiğiniz konular bitene kadar çalışın.





DERS ÇALIŞMA PROGRAMI NASIL HAZIRLANMALIDIR?

- İdeal program yerine uygulayabileceğiniz bir program hazırlamanız daha mantıklı olacaktır.
- Ağır bir program hazırlamak yerine esnek bir program hazırlamalısınız.
- 2 sözel ya da 2 sayısal ders peş peşe çalışmamalısınız.



- Bir konuya, aynı zamanda ve aynı metotla sadece bir saat çalışmalısınız. Eğer bir konuyu bir oturuşta bitirmek zorundaysanız, çalışma metodunuzu değiştirmelisiniz. Mesela bir saat ders çalıştıysanız, bir saat test çözün.
- İlk 30 dakikadan sonra öğrenme veriminiz düşmeye başlar.

- Eğer 2-3 saat sonra hala aynı konuya aynı metotla çalışıyorsanız fazla verim alamıyorsunuz demektir.
- Uyumadan önce yapacağınız tekrarlar bilgilerin hafızada daha çok kalmasını sağlar.
- En verimli ders çalışma saatleri kişiden kişiye değişse de genel olarak sabah 8-12 arası öğleden sonra 16-18 arası, akşam ise 20-23 arasındadır.





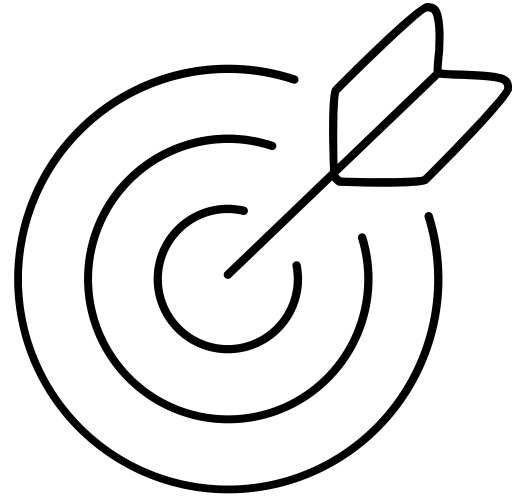
DERS ÇALIŞMA PROGRAMI NASIL HAZIRLANMALIDIR?

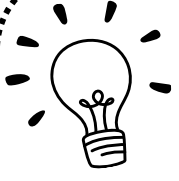
- Zihinsel ve bedensel olarak en dinç olduğunuz saatlerde zorlandığınız derslere çalışınız.
 - Uykunuzu tam alırsanız, daha verimli ders çalışabilirsiniz. Çalışma ve dinlenme vakitleri günün aynı saatlerinde olmalıdır.
 - Çalışma ortamı sabit ve sade olmalıdır.
- Bu çalışmalar zorunluluk değil, sorumluluk olarak algılanmalıdır.



- Gerekiyorsa çalışma ortamı değiştirilmelidir.
- Ders çalışmadan sosyal aktivitelere başlamayınız, sosyal aktiviteleri kendinize ders çalışma programından sonra ödül olarak verebilirsiniz.

- Ders çalışırken, eksik olduğunuzu hissettiğiniz konulara öncelik veriniz. Bildiğiniz konuları tekrar tekrar okuyarak zaman kaybetmeyiniz. Bildiğiniz konuları soru çözerek pekiştiriniz.





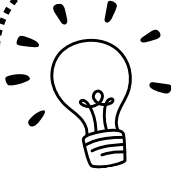
DERS ÇALIŞMA PLANI HAZIRLANIRKEN NELERE DİKKAT EDİLMELİDİR?

- Çalışmak için ayrılacak saatler saptanırken, çalışılacak dersin verildiği gün ve saate yakın olmasına dikkat edilmelidir. Bu durum unutmayı azaltır, öğrenileni pekiştirir.

• Haftalık çalışma planı yaparken, her gün, hangi saatlerde hangi etkinliği yaptığınızı düşünerek her etkinlik için belli zamanlar ayırın. Dersi verimli çalışabilmeniz için yapmanız gereken şey dersinizi engelleyecek etkenlerin en az olduğu saatleri çalışmaya ayırmaktır. Bu, günlük faaliyetlerimizi "öncelik sırasına" koymamız anlamına gelir. TV seyretmek Arkadaşlarla buluşmak Ders çalışmak Müzik dinlemek Yemek Uyku



- Genellikle en zor dersleri, en iyi anladığınız saatlerde çalışmak gerekir. En verimli saatler sabah saatleri ve yatmadan hemen önceki saatlerdir.
- Yemekten sonra yarım saat ara vermek iyi olur.



DERS ÇALIŞMA PLANI HAZIRLANIRKEN NELERE DİKKAT EDİLMELİDİR?

- Çalışmak için belirlediğiniz saatler, yorgun olmayacağınız ve çalışma dışında her şeye "hayır" diyebileceğiniz saatler olsun.
- Programı tamamladığınızda, programda değişiklik yapma ihtiyacı duyup duymadığınızı kontrol edin.

• Çalışmak için belirlediğiniz saatte çalışma odanızda ve masanızda olun. Çalışma isteğiniz yoksa bile lütfen masadan kalkmayın ve başka bir şeyle ilgilenmeyin.



- Çalışma planında hep derse yer vermek doğru değildir. Arkadaşınıza, ailenize, sinemaya vb. birçok sosyal etkinliğe de çalışma planınızda yer verin. Bu ders dışı faaliyetleri plana mutlaka saati saatine yazın.



ÖRNEK DERS ÇALIŞMA PROGRAMI

CAHİT KÜLEBİ
ORTAOKULU
REHBERLİK SERVİSİ

DERS ÇALIŞMA PROGRAMI



ADI SOYADI:

SAAT	P. TESİ	SALI	ÇARŞ.	PERŞ.	CUMA	C. TESİ	PAZAR
16.30 16.50	Günlük Tekrar	Günlük Tekrar	Günlük Tekrar	Günlük Tekrar	Günlük Tekrar		
16.50 17.00	Dinlenme	Dinlenme	Dinlenme	Dinlenme	Dinlenme	Dinlenme	
17.00 17.30	Matematik	Fen Bilimleri	Matematik	Türkçe	Fen Bilimleri	Matematik	
17.30 17.40	Dinlenme	Dinlenme	Dinlenme	Dinlenme	Dinlenme	Dinlenme	
17.40 18.00	İnkılap Tarihi	İngilizce	Din Kültürü	İnkılap Tarihi	İngilizce	Din Kültürü	
18.00 19.00	Yemek	Yemek	Yemek	Yemek	Yemek	Yemek	
19.00 19.30	Türkçe	Türkçe	Fen Bilimleri	Matematik	Türkçe	Fen Bilimleri	
19.30 19.40	Dinlenme	Dinlenme	Dinlenme	Dinlenme	Dinlenme	Dinlenme	
19.40 20.00	Ödev	Ödev	Ödev	Ödev	Ödev	Ödev	
20.00 22.00	Dinlenme	Dinlenme	Dinlenme	Dinlenme	Dinlenme	Dinlenme	
22.00 22.30	Kitap Okuma	Kitap Okuma	Kitap Okuma	Kitap Okuma	Kitap Okuma	Kitap Okuma	Kitap Okuma

HEDEFLERİM



MOTİVASYON

120
DAKİKA

