

Program hazırlanırken dikkat edilecek hususlar :

- İdeal program yerine uygulayabileceğiniz bir program hazırlamanız daha mantıklı olacaktır.
- 2 sözel ya da 2 sayısal ders peş peşe çalışmamalısınız
- Bir konuya, aynı zamanda ve aynı metotla sadece bir saat çalışmalısınız.
- Uyumadan önce yapacağınız tekrarlar bilgilerin hafızada daha çok kalmasını sağlar.
- Bu çalışmalar zorunluluk değil, sorumluluk olarak algılanmalıdır.
- Ders çalışmadan sosyal aktivitelere başlamayınız, sosyal aktiviteleri kendinize ders çalışma programından sonra ödül olarak verebilirsiniz.

➤ En verimli ders çalışma saatleri kişiden kişiye değişse de genel olarak sabah 8-12 arası öğleden sonra 16-18 arası, akşam ise 20-23 arasıdır

➤ Uykunuzu tam alırsanız, daha verimli ders çalışabilirsiniz. Çalışma ve dinlenme vakitleri günün aynı saatlerinde olmalıdır.

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

**"UNUTMAYINIZ Kİ; KENDİLERİYLE
İLGİLİ PLANLARI OLMAYANLAR
BAŞKALARININ PLANLARINA DAHİL
OLURLAR..."**

**YAPTIĞI PROGRAMA UYmayan KİŞİ
HEDEF SAHİBİ DEĞİL, HAYAL SAHİBİ
KİŞİDİR..."**



Çalışma Planı Uygulandıktan Sonra Yapılmalıdır?

- ❑ Çalışma planı hazırlanıp, de uygulamasına başlandıktan sonra öğrenci kendisine şu soruları sorarak objektif olarak cevap vermelidir.
 - ❑ Bu şekilde zaman geçirmek gerçekten mutlu ediyor mu?
 - ❑ Boşa harcamış olduğum zamanlar var mı?
 - ❑ Çalışmak için harcadığım zaman gerçekten bunun için mi harcanıyor?
 - ❑ Çalışma planında beni başa götüreme yönünde ne gibi yeni yapabilirim? Yapmam gerekiyor mu?
 - ❑ Çalışma planımda ayırdığım çalışma saatleri beni başarıya götürecek mi? Artırmalıyım mı? Yoksa azaltmalıyım mı?



DERS ÇALIŞMA PROGRAMI HAZIRLAMA TAKTİKLERİ

Birkaç soru ile başlayalım:

- ➡ Hangi derslerde / konularda en çok zorlanıyorum?
- ➡ Günde kaç saat verimli çalışabiliyorum?
- ➡ Günün hangi saatlerinde daha verimli çalışıyorum?
- ➡ Yemek öncesi / sonrası verimim nasıl?
- ➡ Hafta içi / hafta sonu tempom değişiyor mu?



100%

En çok zorlandığın dersler Matematik ve Fizik ise, onları birlikte çalışmak seni mental anlamda çok yorar. Benzer şekilde, gündüz daha iyi çalışan biriysen sabahları verimli geçirip akşamları daha hafif geçirmeye odaklanmalısın.

Tekrardan hatırlatalım: bu kararlar kişiseldir. Hiçbirimiz aynı programla çalışmak

Ders programınızı 3 aşamada hazırlamalısınız. Bunlar;

1. Aşama : Her derste çalışmanız gereken konuları belirleyiniz.

2. Aşama : Çalışmanız gereken dersleri ve konuları haftanın günlerine bölerek yerleştiriniz.

3. Aşama : Okul derslerinizin bitiş saati ile uykuya yatış saatiniz arasındaki süreyi hesaplayınız. Bir gün boyunca yemek, dinlenme, okul işleri ve diğer aktivitelerinizi planlı bir şekilde düzenleyerek arta kalan süreyi ki; bu süre 6 saat olabilir, 45 dk çalışma – 5 dk tekrar – 10 dk dinlenme şeklinde tanzim ederek belirlediğiniz konular bitene kadar çalışın.



Planı Aksatan Faktörler

1. Televizyon Bağımlılığı
2. Spor bağımlılığı
3. Kırmadığınız arkadaşlarınız
4. Aileniz
5. Ders çalışmaya oturamamak
6. Misafirleriniz