



9. VE 10. SINIFLAR HAFTALIK DERS ÇALIŞMA PROGRAMI (ÖRNEKTİR)



SAATLER	PAZARTESİ	SALI	ÇARŞAMBA	PERŞEMBE	CUMA	CUMARTESİ	PAZAR
06:00	UYANMA-KAHVALTI-OKUL YOLCULUĞU	UYANMA-KAHVALTI-OKUL YOLCULUĞU	UYANMA-KAHVALTI-OKUL YOLCULUĞU	UYANMA-KAHVALTI-OKUL YOLCULUĞU	UYANMA-KAHVALTI-OKUL YOLCULUĞU		
07:00							
08:00	İRFAN MEKTEBİNDE BİLGİ HAZİNEMİZİ DOLDURMA VAKTİ	İRFAN MEKTEBİNDE BİLGİ HAZİNEMİZİ DOLDURMA VAKTİ	İRFAN MEKTEBİNDE BİLGİ HAZİNEMİZİ DOLDURMA VAKTİ	İRFAN MEKTEBİNDE BİLGİ HAZİNEMİZİ DOLDURMA VAKTİ	İRFAN MEKTEBİNDE BİLGİ HAZİNEMİZİ DOLDURMA VAKTİ	UYANMA-KAHVALTI	UYANMA-KAHVALTI
09:00						HAFTA BOYUNCA İŞLENEN KONULARIN GENEL TEKRARI VE SORU ÇÖZÜMÜ	HAFTA BOYUNCA İŞLENEN KONULARIN GENEL TEKRARI VE SORU ÇÖZÜMÜ
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00	EVE DÖNÜŞ-DİNLENME	EVE DÖNÜŞ-DİNLENME	EVE DÖNÜŞ-DİNLENME	EVE DÖNÜŞ-DİNLENME	EVE DÖNÜŞ-DİNLENME	SERBEST ZAMAN	SERBEST ZAMAN
17:00	SERBEST ZAMAN	SERBEST ZAMAN	SERBEST ZAMAN	SERBEST ZAMAN	SERBEST ZAMAN		
18:00	KİTAP OKUMA	KİTAP OKUMA	KİTAP OKUMA	KİTAP OKUMA	KİTAP OKUMA		
19:00	YEMEK SAATİ	YEMEK SAATİ	YEMEK SAATİ	YEMEK SAATİ	YEMEK SAATİ	YEMEK SAATİ	YEMEK SAATİ
20:00	1. ETÜT	1. ETÜT	1. ETÜT	1. ETÜT	1. ETÜT	KİTAP OKUMA	KİTAP OKUMA
21:00	2. ETÜT	2. ETÜT	2. ETÜT	2. ETÜT	2. ETÜT	ÖDEVLER	ÖDEVLER
22:00	3. ETÜT	3. ETÜT	3. ETÜT	3. ETÜT	3. ETÜT		ÖN HAZIRLIK*
23:00	ÖN HAZIRLIK*	ÖN HAZIRLIK*	ÖN HAZIRLIK*	ÖN HAZIRLIK*			
00:00							
01:00							

ÖN HAZIRLIK*: Yarınki derslerde işlenecek konulara her ders için 10-15 dk hızla göz atmak demektir.

1- ETÜTLER 45-50 DAKİKA DERS, 10-15 DAKİKA MOLA ŞEKLİNDE AYARLANMALIDIR.

2- KONU ÇALIŞMAK YERİNE SORU ÇÖZÜMÜ YAPILACAKSA BLOK ETÜT UYGULANABİLİR(90 DK ETÜT,15-20 DK MOLA)

3- HAFTA İÇİ ETÜTLERDE MUTLAKA GÜNLÜK İŞLENEN DERSLERİN KONU TEKRARI YAPILMALIDIR. **TEKRAR, UNUTMANIN ÖNÜNE GEÇEN EN ETKİLİ İLAÇTIR.**

4- ZORLANDIĞINIZ DERSLERE 1. ETÜT SAATLERİNDE BAŞLAYABİLİRSİNİZ (MAT., FİZİK...). O GÜN İŞLENEN DERSİN KONU TEKRARI VE SORU ÇÖZÜMÜNE TEK ETÜT SAATİ YETMİYORSA 2. ETÜT SAATİNİ DE DAHİL EDEBİLİRSİNİZ.

5- PERFORMANS, PROJE VE DİĞER ÖDEVLERİNİZİ HAFTA SONU DAHA GENİŞ ZAMANDA ÇÖZMENİZ ZAMANI VERİMLİ KULLANMA AÇISINDAN FAYDALI OLACAKTIR.

6- SANATSAL, SPORİF, KÜLTÜREL ETKİNLİKLERDEN DE KOPMAYIN. ÖZELLİKLE HAFTA SONU MÜTHİŞ ZAMANIMIZ VAR.

7- GÜNLÜK 7-8 SAAT UYUMAK GELİŞİM DÖNEMİ İÇİN ZORUNLUDUR. İHMAL ETMEYİN!

8- DERS ÇALIŞMA ORTAMINDA DİKKATİNİ DAĞITABİLECEK POSTERLER, AFİŞLER, RESİM, MÜZİK DİNLEME VB. İŞİTSEL VE GÖRSEL UYARICILARIN BULUNMAMASINA DİKKAT ET! TELEFONUN SÜREKLİ YANINDA OLMASI DERSE ODAKLANMANI OLUMSUZ ETKİLER!

ÖNEMLİ NOT: BU PROGRAM ÖRNEK BİR DERS ÇALIŞMA PROGRAMI NİTELİĞİNDE OLUP KİŞİNİN İHTİYAÇLARI, HEDEFLERİ VE GÜNLÜK ZAMAN ÇİZELGESİNE GÖRE **ÖZGÜN** BİR PROGRAM HAZIRLANMALIDIR. HAZIRLADIĞINIZ PROGRAMIN UYGUNLUĞUNU OKUL PDR SERVİSİNE VEYA SINIF REHBER ÖĞRETMENİNİZE KONTROL ETTİREBİLİRSİNİZ.

KARAMAN İRFAN ATASEVEN ANADOLU LİSESİ PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK SERVİSİ