|  |
| --- |
| **HAFTALIK DERS ÇALIŞMA PLANI (ÖRNEK)**(Sen Elinle daha güzel çizerek de yapabilirsin) |
| Günlük yapılacaklar listen olsun (diğer sayfada örnek var) |  |  |  | **1 GÜN** | **Zorunlu Faaliyetler** |
| **Seni dersin başına oturtacak bir nedenin olmalı, hedefin ne?**  |  |  | 24 Saat | 7-8 Saat Uyku |
| Ders çalışma planın günlük faaliyetleri de göz önüne alarak yapılmalı. |  |  | 1440 Dk | 8 Saat Okul |
| Hedeflerin için kendi isteklerine ve diğer kişilerin isteklerine HAYIR demeyi öğren.  |  |  | 2-3 Saat Temel İhtiyaçlar |
| Uyku ve beslenme düzenin olmalı. Her gün aynı saatte yatıp aynı saatte kalk. |  |  |  |  |  |
| Ders çalışmanı engelleyen unsurları tespit etmelisin |  |  | **Ders çalışma isteği gelmez. Harekete geç. Tutarlı ol. Sabırlı ol. Önyargılı OLMA!** |
| Kolaydan ve sevdiğiniz derslerden başlayın, Tüm derslere yeterli vakti ayırın.  |
| Her gün mutlaka hedefin için az da olsa bir şeyler yap. Mükemmel olmaya çalışma |
| Yapacağın her iş için mutlaka bir bitiş tarihi belirle |  |  | **Ertelemenin üstesinden gelmenin en iyi yolu ŞİMDİ YAP kuralına uymaktır.** |
| Sorumlu olduğun tüm konuları belirle. Eksik olduğun konuları yaz.  |  |
| Her gün Türkçe ve Matematik çalışman YKS için ciddi ilerleme sağlar. |  |  | Okul zamanı zorunlu yapılacak işlerimiz ortalama 16-17 saattir. Kalan 7-8 Saati Planlayacağız. Tatilde ise uyku ve temel ihtiyaçlar haricinde 13-14 Saatlik bir zamanı planlayacağız.  |
| Programa öncelikle o hafta yapacağın zorunlu görevleri ve temel ihtiyaçları yerleştir. Planı okul ders saatlerine göre düzenle. |  |
|  |  |  |  |  |
| **Saat** | **Pazartesi** | **Salı** | **Çarşamba** | **Perşembe** | **Cuma** | **Cumartesi** | **Pazar** | **Haftalık Görev** | **Konular** |
| Bu bölüme senin tarafından kontrol edilemeyen zorunlu olarak yapman gereken faaliyetleri yerleştir. (Uyku, Yemek Saatleri-Okul Saatleri-Özel Ders, Kurs Saatleri gibi), Aşağıya **örnek** yazdım | Bugün, Hafta boyunca planladığın ama gerçekleştiremediğin yapılamayan işleri hallet. Eksikliklerini tamamla ya da gerekli tekrarlarını yap.  | Bu sütuna hafta boyunca herhangi bir zamanda yapabileceğin görev, ödev, sorumlulukları yaz | Bu sütuna Hafta boyunca bitirmeyi planladığın konuları yaz. |
|
| 09.20-14.00 | Okul-Canlı Ders |   |   |   |   |   |
| 15.00-16.00 | Tekrar |   |   |   |   |   |
| 17.00-18.00 | Yemek |   |   |   |   |   |
| **Bu alt kısma konu ve dersleri istediğimiz saate koyabiliriz** (Okul Zamanı okul ders programına göre, Tatillerde İhtiyacına göre düzenleyebilirsin) ↓↓↓Şimdilik Ara Tatil için düzenleme yap. Günlük 4 ders yeterli olabilir. Süre bazlı çalışılabilir. (1 Saat Matematik, 1 Saat Fizik vb). Özetle tamamen senin kontrolünde olan çalışmaları buraya yerleştir. |
| **Süre** | Pazartesi | Salı | Çarşamba | Perşembe | Cuma | Cumartesi |
| 2 Sayısal Ders | Matematik | Matematik | Kimya  | Matematik | Coğrafya | Matematik |
| 2 Sözel Ders | Edebiyat | Edebiyat | Coğrafya | Fizik | Biyoloji | Coğrafya |
| Y.Dil | Biyoloji | Fizik | Biyoloji | Edebiyat | Kimya | Tarih |
| Tekrar | Coğrafya | Tarih | Din.K | Tarih | Edebiyat | Fizik |
| Hobi-Serbest | Almanca | İngilizce | Almanca | İngilizce | Almanca | İngilizce |

|  |
| --- |
| **HAFTALIK DERS ÇALIŞMA PLANI**  |
| **Saat** | **Pazartesi** | **Salı** | **Çarşamba** | **Perşembe** | **Cuma** | **Cumartesi** | **Pazar** | **Haftalık Görev** | **Konular** |
| Bu bölüme senin tarafından kontrol edilemeyen zorunlu olarak yapman gereken faaliyetleri saatleri ile yerleştir. (Uyku, Yemek Saatleri-Okul Saatleri-Özel Ders, Kurs Saatleri gibi),  | Bugün, Hafta boyunca planladığın ama gerçekleştiremediğin yapılamayan işleri hallet. Eksikliklerini tamamla ya da gerekli tekrarlarını yap.  | Bu sütuna hafta boyunca herhangi bir zamanda yapabileceğin görev, ödev, sorumlulukları yaz | Bu sütuna Hafta boyunca bitirmeyi planladığın konuları yaz. |
|
|   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |
| **Bu alt kısma konu ve dersleri istediğimiz saate koyabiliriz** (Okul Zamanı okul ders programına göre, Tatillerde İhtiyacına göre düzenleyebilirsin) Şimdilik Ara Tatil için düzenleme yap. Günlük 4 ders yeterli olabilir. Süre bazlı çalışılabilir. (1 Saat Matematik, 1 Saat Fizik, vb). Özetle tamamen senin kontrolünde olan çalışmaları, hobileri, faaliyetleri buraya yerleştir.  |
| **Süre** | Pazartesi | Salı | Çarşamba | Perşembe | Cuma | Cumartesi |
|   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |
| Bu plan tamamen örnek olması içindir. Göz önünde olursa zaman yönetimini daha kolay yaparsınız.  |  |  |  |
| Planın mükemmel olmasına gerek yok, harekete geç :) |  |  |  |  |  |  |
| Unutma; çok değerlisin. Bu hayatta gerçekleştireceğin pek çok amaç var. Yeter ki o amaç; yetenek ve ilgini yansıtan bir amaç olsun… |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **GÜNLÜK YAPILACAKLAR LİSTESİ**  |
| İhtiyaçlar: Kalem ve Kâğıt |  |  |  |  |  |  |
| Bu liste her gün yenilenecek, gün içinde ekleme yapılabilir. |  |  |
| Bitirilen görevlerin yanına işaret konabilir, üzeri çizilebilir. |  |  |
| Tüm görevler önem sırasına göre yapılır.  |  |  |  |  |
| En önemli işlerin başına A harfi, ondan sonra önemli olanlara B harfi, Sonra C şeklinde olabilir. |
| En önemli şeyler asla önemsiz işlerin insafına bırakılmamalıdır (Goethe) |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ÖRNEK  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1- Kimyadan notları tamamla |
| 2- Matematik Performans ödevini bitir |
| 3- 30 Dk kitap oku |
| 4- Erken kalk |
| 5- 20 tane Paragraf sorusu çöz |
| 6- 10 Tane matematik problemi çöz |
| 7- 30 dk İlgilendiğin bir alandan video |
| 8- 20 dk egzersiz |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Günlük yapılacaklar listesi zaman kaybını önler.  |  |  |  |
| Bugün ne yapacaktım kaygısı yaşamazsınız |  |  |  |  |
| Günlük listende yaptığın her faaliyeti yazman somut olarak görmeni sağlar |
| Bitirdiğin her görevin üzerini çizmen başarma duygunu pekiştirir |  |
| Neyi yapıp neyi eksik bıraktığını rahatça belirlemeni sağlar |  |  |
| Günlük plan için ayıracağın 10 dakika boşa geçireceğin pek çok saati kurtarır.  |
| Günlük plan sakin ve derin çalışmana yardımcı olur. |  |  |  |
| Kaygı düzeyini azaltıp kontrol duygusu sağlar ve belirsizliği azaltır.  |  |