|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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. | | | | | | | | | | | | | | | |  | |