|  |
| --- |
| **11. SINIF HAFTALIK BİREYSEL DERS ÇALIŞMA PROGRAMI MF SINIFI ( Örnektir )** |
|
| **SAAT/GÜN** | **PAZARTESİ** | **SALI** | **ÇARŞAMBA** | **PERŞEMBE** | **CUMA** | **SAAT/GÜN** | **CUMARTESİ** | **SAAT** | **PAZAR** |
| **08:00-15:20** | OKUL DERSLERİ | **09:30 -11:30** | **GENEL TEKRAR****Edb. / Matematik** | **09.30-11.30** | **YGS-ETÜT****Matematik (Konu-Test)** |
|
| **15:30-17:30** | EVE DÖNÜŞ – DİNLENME |  | SERBEST ZAMAN |  | SERBEST ZAMAN |
| **15:30- 17:30** | **GENEL TEKRAR****DAN / Biyo.** | **15.30-17.30** | **YGS-ETÜT****Biyoloji(Konu-Test)** |
| **17:30-19:00** | **OKUL DERSLERİNİN TEKRARI**  | **OKUL DERSLERİNİN TEKRARI**  | **OKUL DERSLERİNİN TEKRARI**  | **OKUL DERSLERİNİN TEKRARI**  | **OKUL DERSLERİNİN TEKRARI**  |
|  | SERBEST ZAMAN |  | SERBEST ZAMAN |
|  | DİNLENME | DİNLENME | DİNLENME | DİNLENME | DİNLENME | **19:00-20:30** | **GENEL TEKRAR****İng. / Kimya** | **19.00-20.30** | **YGS-ETÜT****Fizik(Konu-Test)** |
| **20:00-22:00** | **LYS-ETÜT****Mat. (Konu-Test)** | **LYS-ETÜT****Biyo. (Konu-Test)** | **LYS-ETÜT****Fizik(Konu-Test)** | **LYS-ETÜT****Kimya (Konu-Test)** | **LYS- Deneme****Sınavı** |
|   | SERBEST ZAMAN |  | SERBEST ZAMAN |
|  | SERBEST ZAMAN | SERBEST ZAMAN | SERBEST ZAMAN | SERBEST ZAMAN | SERBEST ZAMAN | **21:00-22:00** | **GENEL TEKRAR****Fizik**  | **21.00-22.30** | **YGS-ETÜT****Kimya(Konu-Test)** |
| **22:15-23:00** | **YARINKİ DERSLERE HAZIRLIK** | **YARINKİ DERSLERE HAZIRLIK** | **YARINKİ DERSLERE HAZIRLIK** | **YARINKİ DERSLERE HAZIRLIK** | serbest çalışma |
|  | **K. OKUMA** | **K. OKUMA** | **K. OKUMA** | **K. OKUMA** | **K. OKUMA** | **22:00-23:00** | **K. OKUMA** | **22.30-23.00** | **YARINKİ DERSLERE HAZIRLIK** |
| **23:30-…..** | UYKU ZAMANI | UYKU ZAMANI | UYKU ZAMANI | UYKU ZAMANI | UYKU ZAMANI | **23:00………** | UYKU ZAMANI | **23.00……** | UYKU ZAMANI |
|  |  |
| **NOTLAR:**\* Programda belirtilen derse çalışırken saat dilimlerinin **40 dakika**sını ders çalışarak **20 dakika**sını soru çözerek geçirmelisin.\* Okul dönüşü okul derslerinin tekrarını yapmak öğrenmeyi pekiştirir.\* Serbest çalışma saatlerinde ihtiyaç duyduğun derslerle ilgili soru çözümü ve konu çalışması yapabilirsin. \*TLF VE BİLGİSAYAR (İNTERNET) KULLANIMINI AZALTMALISINIZ  **REHBERLİK SERVİSİ** | **ÇALIŞMA ORTAMI NASIL OLMALI?**\*Çalışma ortamınızın sizin veriminizi yükseltecek bir biçimde düzenlenmiş olması o çalışmadan daha fazla doyum almanızı sağlayacaktır.\*Çalışmanızı mutlaka çalışma odanızda eğer çalışma odanız yoksa sürekli çalıştığınız çalışma köşenizde yapmalısınız.\*Çalışmanızı mutlak çalışma masanızda sandalye de oturarak yapmalısınız. \*Masanızın düzenli olmasına özen göstermelisiniz. Masanızın üzerinde sadece çalıştığınız derse ait materyal bulunmalı, gereksiz şeyler kaldırılmalı.\*Odanız temiz, havadar olmalı, sık sık havalandırılmalı ve düzenli olmalıdır. Dersler için aradığınız materyalleri kolaylıkla bulabileceğiniz şekilde düzenlenmeli.\* Çalışma odanızda ders çalışırken dikkatinizi dağıtabilecek posterler, afişler, müzik, resim vb. dikkat dağıtıcı işitsel ve görsel uyarıcılar bulunmamalı.\* Odanız mümkün olduğunca sade ve düzenli olmalı.\*Çalışma odanız yeterince sıcak ve soğuk olmalı, iyi aydınlatılmalı, ışık gözlerinizi yormamalı.\*Çalışmanızdan yeterince verim alabilmek için dengeli ve düzenli beslenmeli, özellikle sabah kahvaltınızı düzenli ve yeterli olacak şekilde yapmalısınız.\* Sınavlara yaklaştığınız dönemde zayıflama rejimine girmeyi kesinlikle düşünmemelisiniz. \* Uykunuzun düzenine dikkat etmeli (6-8 saat) uykunuzu almalısınız. |