|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **15.00-15.45** | **15.45-16.00** | **16.00-16.45** | **16.45-17.00** | **17.00-17.45** | **17.45-19.00** | **19.00-19.40** |
| **PAZARTESİ** | TEKRAR | DİNLENME | ÖDEV | DİNLENME | TEST ÇÖZME | DİNLENME VE YEMEK | KİTAP OKUMA |
| **SALI** | TEKRAR | DİNLENME | ÖDEV | DİNLENME | TEST ÇÖZME | DİNLENME VE YEMEK | KİTAP OKUMA |
| **ÇARŞAMBA** | TEKRAR | DİNLENME | ÖDEV | DİNLENME | TEST ÇÖZME | DİNLENME VE YEMEK | KİTAP OKUMA |
| **PERŞEMBE** | TEKRAR | DİNLENME | ÖDEV | DİNLENME | TEST ÇÖZME | DİNLENME VE YEMEK | KİTAP OKUMA |
| **CUMA** | TEKRAR | DİNLENME | ÖDEV | DİNLENME | TEST ÇÖZME | DİNLENME VE YEMEK | KİTAP OKUMA |

**ÖRNEK DERS PROGRAMI**

***BU PROGRAM SADECE BİR ÖRNEKTİR. HERKES KENDİSİNE EN UYGUN PROGRAMI HAZIRLAYARAK BAŞARILI OLABİLİR. EN ÖNEMLİ NOKTA “GERÇEKÇİ “ BİR PROGRAM HAZIRLAYABİLMEKTİR.***

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **PAZARTESİ** |  |  |  |  |  |  |  |
| **SALI** |  |  |  |  |  |  |  |
| **ÇARŞAMBA** |  |  |  |  |  |  |  |
| **PERŞEMBE** |  |  |  |  |  |  |  |
| **CUMA** |  |  |  |  |  |  |  |
| **CUMARTESİ/****PAZAR** |  |  |  |  |  |  |  |

***BENİM DERS ÇALIŞMA PROGRAMIM***

**NASIL DERS ÇALIŞABİLİRİM…**

İşin birinci kuralı; **Ders çalışmayı ertelemeyin, ötelemeyin.** Çalışmak için en uygun zaman “ şimdi”

* **Her gün aynı saatlerde çalışmaya özen gösterin.** Herkesin verimli (algılamalarının kuvvetli olduğu) saatler faklılık gösterir. Ama mümkün oldukça çok geç saatlerde ders çalışmayın.
* **Tekrar yapın**. Öğrenilenlerin kalıcılığını artırmanın ve uzun süreli hafızaya geçirmenin en önemli yolu sık sık yapılan tekrarlardır. Tekrar yapmazsanız öğrendiklerinizin % 30’nu 1 saat içersinde, % 80’nin 9 saat sonra unutursunuz.
* Ders çalışmaya başlarken **çok aç ya da çok tok olmamaya** özen gösterin.
* **Yazarak çalışmaya** özen gösterin. Yazarken derse (konuya) olan ilginizi sürekli canlı tutmuş olacaksınız.
* **Mutlaka ders çalışma programınız olsun**. Gününüzü iyi planlayın. (eğlence, çalışma, uyku, beslenme) 1 saat çalışıp 5 saat dinleniyorsanız sorun var demektir.
* Ders çalışırken kısa molalar verin. **İdeal mola süresi 25 dakikadır.** Molalarda fiziksel hareketler yapmaya çalışın. Hareket edin.
* Kendinize **hayal kurma zamanları** ayırın.
* Başarı bireyseldir. Yani **başarı da, başarısızlık da sizindir.**
* **Hedef koyun.** Bugün şu kadar soru çözeceğim. Ya da şu şu konuları bitireceğim. Bu hedeflerinizde mutlaka programınızda olsun. Yaptığınız çalışma programınızı görebileceğiniz yere asın. Bitirdikçe üstünü çizin. Böylece planladığınız programın neresinde olduğunuzu sürekli kontrol edebilir ve duruma göre kendinize yönlendirebilirsiniz.
* **Anlamadığınız yerlere işaret koyun ya da renklendirin.** Bilen birilerine sorun ve anlamaya çalışın.
* Çok kaygı duymayın. **Aşırı stres ve korku sınavda kitlenmenize neden olur**. Kendinize ve çalışmalarınıza güvenin.
* **Çalışacağınız konuyu sesli okumayın**. İçinizden, dudaklarınızı kıpırdatmadan gözlerinizle takip ederek okuyun. Bu size hem hız kazandıracak hem de bilgilerinizin kısa süre de kayıt edilmesini ve anlamanızı kolaylaştıracaktır.
* Özellikle sözel derslerde **konuyu okuduktan sonra anladıklarınızı yazın.**
* **Ders çalışma istiyor ama çalışamıyorsanız suçluluk duyarsınız**. Sinirleriniz bozulur ve verimli olamazsınız. Onun için kendinizi zorlayın. “Ben bunu yapmak zorundayım” deyin. Önce 30 dakika ile başlayıp daha sonra yavaş yavaş çalışma sürenizi artırmaya gayret edin.
* Motivasyon önemli diyoruz. Bu motivasyonu sağlayacak en önemli kişi sadece sizsiniz**. Kendinizi motive etmeyi bilmelisiniz**. Sürekli birilerinden beklemeyin. Bu sınavlara girecek olan sizsiniz. Bu sizin hayatınız. O zaman sahiplenin ve çalışın .
* **Bazen de çalışmak istiyor ama sorunlarınız yüzünden çalışamıyor olabilirsiniz**. O zaman şunu unutmayın. Herkesin bir şekilde sorunları var. Kimine göre çok, kimine göre de ufak olabilir. Ama bu sizin ders çalışmanıza (işinizi yapmanıza) engel teşkil etmemeli. Hiç düşündünüz mü ders çalışmanın sorunlarınızdan kurtulmanızın bir yolu olabileceğini? Çalışırken konsantre olursunuz ve sorunlarınızı düşünmeye fırsat bulamazsınız.
* Yatarak ya da televizyon karşısında çalışmayın. **Kendinize ait bir çalışma odanız ve ya yeriniz mutlaka olsun.**
* Uyku düzeninize ve beslenmenize dikkat edin. **Sürekli uyumak ya da uyumak istemek bir savunma mekanizmasıdır.**

      Ve son olarak da yoğun temponuz arasında **kendinize yatırım yapmayı da** **ihmal etmeyin**.Yani yeni çıkan kitapları takip edin ve birini alıp mutlaka okuyun. Kelime dağarcığınızı geliştirin. Sinema ve tiyatroya gidin. **Hayatta neler oluyor, neler tüketiliyor haberdar olun. Ve hayatın içine girin.** Yani eğlence zamanlarınız sürekli bilgisayarda oyun oynayarak ya da çet yaparak geçirmeyin.

