

DERS ÇALIŞMA PROGRAMI

Adı-Soyadı:

Sınıf-No:

	PAZARTESİ	SALI	ÇARŞAMBA	PERŞEMBE	CUMA	CUMARTESİ	PAZAR	TOPLAM
Ders: soru:								
Ders: soru:								
Ders: soru:								
Ders: soru:								
Ders: soru:								

DERS PROGRAMI HAZIRLARKEN BUNLARA DİKKAT ET

- Bu bir ders çalışma programıdır. Etkinlik programı değil.
- Zaman sınırlaması koymayın. Dersleri günün istediğiniz saatinde çalışmakta özgürsünüz.
- Böylece beklenmedik durumlar tüm programı aksatmayacaktır.
- Günlük her dersten çözmeniz gereken en az soru sayısını belirleyin.
- Bu sayının altına asla düşmeyin.
- Farklı derslere hergün çalışın. Böylece diğer derse çalışınca hem dinlenmiş hem de tekdüze ilerlememiş
- 40-50 dk çalıştıktan sonra ara verin kendinizi ödüllendirin.

DERSLERİNE ÇALIŞIRKEN BUNLARA DİKKAT ET

- Hayat zaten sınav olduğuna göre sınav içinde sınav yoktur bunu unutmayın! Eğer gerekeni yapıyorsak sınav günleri, diğer günlerden farksız olacaktır.
- Sınav kaygısının iki sebebi vardır: **Zihindeki olumsuz düşünceler** ve **yetersiz çalışma**.
- Senin hedefin ne? Beklentin ne? Sınavdan ne umuyorsun? Öncelikle **amacına uygun bir hayat düzeni**ni yaşamına yerleştirmelisin.
- Sınav senin için bir "yemek" değil, "çerez" olmalı. Bunun da tek mantığı vardır. Hergün sınavdan daha büyük besinler elde etmek. Eğer günlerimiz buna alışırsa sınav günü de bize normal bir günmüş gibi gelir ve sınavı da başarırız. Diğer türlü bir yıldır midemize girmeyen ağrı gelir o günde girer. Olmayan aksilikler o gün başımıza gelir.
- İlk olarak kendinize **ulaşılabilir ve somut hedefler** belirlemeniz lazım. Çünkü hazırlayacağınız program buna göre şekillenecek.
- Siz de okul ders programınızla uyumlu bir programı evde kendiniz hazırlamalısınız. **Kendi sorumluluğunuzu kendiniz almalısınız.**