

**PAZAR 10 MART MESLEKİ VE TEKNİK ANADOLU LİSESİ**  
**HAFTALIK DERS ÇALIŞMA PROGRAMI**

ÖĞRENCİNİN ADI SOYADI :

GÜNLER SAATLER	P.TESİ	SALI	ÇARŞAMBA	PERŞEMBE	CUMA	C.TESİ	PAZAR

◆ **SEVGİLİ ÖĞRENCİLER,**

- ◆ Terlemeden ve yorulmadan başarıya ulaşmak mümkün değildir.
- ◆ Hedeflerinizi mutlaka belirleyiniz.
- ◆ Sınavlarda başarılı olmanın temel şartı düzenli tekrarlardır.
- ◆ Mutlaka deneme sınavlarına katılarak kendinizi deneyiniz.
- ◆ Rastlantıların başarınızı veya başarısızlığınızı belirlemesine izin vermeyin.
- ◆ Çalışma arasında kısa dinlenme aralıkları verin.
- ◆ Tekrarları ders çalıştığınız yerde ve tuttuğunuz notlardan yapınız.
- ◆ Hafızanızın öğrendiklerinizi zaman içinde unutacağını bilerek, bunu engellemek için belli periyotlarla (örneğin : günlük, haftalık, ve aylık) tekrarlar yapın.
- ◆ Deneme sınavlarından sonra mutlaka eksikleriniz olan konuları belirleyerek bu eksiklerinizi telafi etmeye çalışınız.
- ◆ Sınavlarda hızınızı ve dikkatinizi ayarlayın! Ne hızlı ne de yavaş olun!
- ◆ Sosyal derslerinde çok sayıda tekrar yapmak, Fen ve matematik derslerinde ise bol problem çözmek daha faydalıdır.
- ◆ Çalışırken yüksek verim elde etmek istiyorsanız müzik Dinlemeyiniz, TV seyretmeyiniz. Eve gelen telefonlara cevap vermekten de kaçınınız.
- ◆ Gereksiz kaygılarınızdan kurtulun çünkü kaygılarınız size ders çalışmanızda faydalı olmaz. Çalışmanızdan iyi bir verim almak istiyorsanız; çalışma dan önce mutlaka bedeninizi ve zihninizi dinlendiriniz.
- ◆ Aralıklarla çalışmanız öğrendiklerinizi sindirmenizi sağlayacaktır. Çalışırken istekli ve öğrenmeye hazır durumda olmalısınız

- ◆ Düşüncelerinizi sadece çalıştığınız konulara yoğunlaştırmak veriminizi büyük ölçüde artıracaktır. Verimli bir çalışmadan sonra kendinizi sizi mutlu edecek bir faaliyetle (Örneğin: sevdiğiniz bir filmi, bir maçı izleyin veya müzik dinleyin) kendinizi ödüllendirin.
- ◆ Çalışırken çalıştığınız konunun bütünü gözden kaçırmayınız.
- ◆ Başarmanın tek yolunun ve bedelinin bir plan dahilinde, bilinçli ve azimli bir şekilde çalışmak olduğunu unutmayınız.
- ◆ Derste mutlaka iyi bir şekilde not tutmaya çalışınız. Ders en iyi derste öğrenilir. Mutlaka dersi çok iyi dinleyiniz. Bellek gücünüzün en verimli olduğu zamanı belirleyin. Çalışmalarınızı bu zamanlarda yapın. Her şeyin bir anlamı vardır. Onu yakalamaya çalışın.
- ◆ Hiçbir şeyi ertelemeyin.
- ◆ Derste anlamadığınız yerleri öğretmene sormaktan çekinmeyiniz.
- ◆ Zihinsel yorgunluk yoktur. Zihin yorgunluğu sandığınız şey isteksizlik ve can sıkıntısıdır
- ◆ Bir şeyi yapmak için en iyi zaman şimdidir. Keyfinizin kölesi olmayın.
- ◆ Meslek tercih ederken kişiliğinizi , yeteneklerinizi , ilgilerinizi , ailenizin ekonomik ve sosyal durumunu göz önünde bulundurmanız sınav başarınızı ve daha sonraki (mesleğinizi icra ederken ki) başarınızı artıracaktır.

**Kemal ESKİVAR**  
**Psikolojik Danışman**  
**(Okul Rehber Öğrt.)**