

HAFTALIK ÇALIŞMA PLANI HAZIRLAMA REHBERİ

Eğer haftalık çalışma planına ihtiyacın varsa, buradaki adımları takip ederek kendin için bir plan hazırlayabilirsin. Hazırsan başlayalım :)

Hedefini Belirle

Neden bir çalışma planına ihtiyacın olduğunu ve çalışmanın sonucunda ne elde edeceğini belirlersen yaptığın plana uyma motivasyonun artacaktır

Çalışma Saatlerini ve Sürelerini Belirle

Senin için günün en verimli saatleri hangileri?
Ne kadar süreyle ders çalışabilirsin? gibi soruların cevabını not et

ÖNEMLİ!

Her gün kitap okumayı ve kısa da olsa egzersiz yapmayı ihmal etme :)

Okul Haftalık Ders Programına Göz At

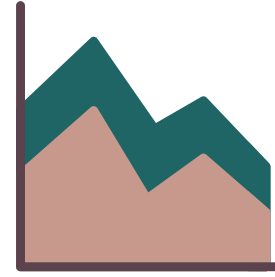
Okulda hangi gün hangi derslerin olduğunu gösteren programını incele ve ders dağılımını dikkate alarak programını yap

Dersleri Belirle

Öğrenmekte zorlandığın dersleri belirle ve bu dersleri planında farklı günlere koy



$$x = \frac{-b \pm \sqrt{b^2 - 4ac}}{2a}$$



En Fazla 3 Ders

Her gün en fazla 3 farklı dersi çalışma planına al. Plana fazla ders koymak çalışmadan alacağın verimi düşürecektir

Sözel ve Sayısal Dersleri Dengeli Yerleştir

Arka arkaya sözel ya da sayısal derslere çalışmak zihnini yoracak ve sıkılmaya sebep olacaktır

Saatlik Plan Yapma

Toplam çalışman gereken süreye karar ver.
Beklenmeyen bir durum olduğunda saatlik planlara uymak zorlaşır ve motivasyon düşer

Konu Tekrarları ve Dinlenme Araları

Tekrar yapmak öğrenmeleri pekiştirirken, dinlenme araları da enerjini tazelemeni ve dikkatinin artmasını sağlar

Kendin İçin Bir Gün Belirle

Uygun olan bir gün belirle ve kendine zaman ayır. Sevdiğin bir televizyon programı, arkadaşlarınla ya da ailenle vakit geçirmek gibi etkinlikler planla.

Pamukkale Rehberlik ve Araştırma Merkezi

