

### HAFTALIK BİREYSEL DERS ÇALIŞMA PLANI

SAAT/GÜN	PAZARTESİ	SALI	ÇARŞAMBA	PERŞEMBE	CUMA	GÜN /SAAT	CUMARTESİ	PAZAR
	OKULDAN EVE DÖNÜŞ DİNLENME							
22,30	KİTAP OKUMA	KİTAP OKUMA	KİTAP OKUMA	KİTAP OKUMA	KİTAP OKUMA	24.00		23.00
23.00-23.30	UYKU ZAMANI	UYKU ZAMANI	UYKU ZAMANI	UYKU ZAMANI	UYKU ZAMANI			

#### AÇIKLAMALAR

1-Hayat amacınızı belirleyin ve seçmek istediğiniz mesleği büyük kartona çalışma masanızın karşısına asın.  
2-Her gün düzenli ders çalışıyorsanız motivasyonunuz ve ders çalışma isteğiniz her geçen gün artar.Bir gün çok çalışıp 3 gün ders çalışmazsanız isteğiniz azalır  
3-Haftanın en yorgun olunan Cuma gününü tamamen dinlenerek geçirebilirsiniz.  
4-Telefon, bilgisayar ve televizyon seyretmeyi saat ve sadece belli gün ile sınırlı tutunuz  
5-Mola verdiğinizde televizyon seyretmeyin çünkü seyrettiğiniz şey 15 dakika sürtmeyecek ve başından kalkmak istemeyeceksiniz.  
6-Sadece sevdiğiniz derslere değil her derse ders saatlerine göre planda dengeli olarak çalışın .Özellikle matematik dersini haftada 6 saat gördüğünüz için 6 gün 1 saat mutlaka çalışın

7-Öz disiplininizi geliştirin. O gün planladıklarınızdan uyulamadığınız varsa planın arkasına nedenleriyle beraber yazın ve sonraki haftalardaki planı yaparken göz önünde bulundurun.  
8-Zorlandığınız dersleri en rahat anlayabileceğiniz saatlere yerleştirin  
9-Dışarıdan gelen sesler sizin çabuk dikkatinizi dağıtıyorsa müzik dinleyerek ders çalışabilirsiniz.  
10-Öğrendiklerinizi pekiştirmek için test çözün.Çözdüğünüz testlerde kaç yanlış ve boşunuz varsa planın arka tarafına yazın  
11-Katıldığınız sosyal etkinlikleriniz varsa gün ve saatlerini planda belirtin.  
12--Arkadaşlarınızla gezmek,sohbet etmek için de zaman ayırın ve palınızda belirtin.  
13-Öğrendikleriniz uykuda bütünleşeceği için düzenli en az 7-8 saat uyuyun.  
BUGÜNKÜ DERSİ YARINA BIRAKMA.UNUTMANIN TEK İLACI PERİODİK TEKRARLARDIR  
“ADALETLİ DAĞITILAN TEK ŞEY ZAMANDIR”