|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **……….. Ortaokulu/İlkokulu/Lisesi .......... Sınıfı Ders Çalışma Programı** | | | | | | |
| **PAZARTESİ** | **SALI** | **ÇARŞAMBA** | **PERŞEMBE** | **CUMA** | **CUMARTESİ** | **PAZAR** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 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. Başarı bireyseldir. Yani başarı da, başarısızlık da sizindir. Hedef koyun. Bugün şu kadar soru çözeceğim. Ya da şu konuları bitireceğim. Bu hedeflerinizde mutlaka programınızda olsun. Yaptığınız çalışma programınızı görebileceğiniz yere asın.  Anlamadığınız yerlere işaret koyun ya da renklendirin. Öğretmeninize, bilen birilerine sorun ve anlamaya çalışın.  Çok kaygı duymayın. 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.  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. Çünkü uyuduğunuzda her şeyi  unutursunuz.  Ders çalıştığınız yerin düzeni çok önemlidir.Derslerinize bir masada çalışmalısınız. Yumuşak bir koltuk, kanepe veya yatak ders çalışma veriminizi düşürür ve uykunuzu getirir. Çalışma esnasında işimize yaramayan defter, kitap ve diğeraraç ve gereçleri kaldırmamız gerekir.Çünkü bu gereksiz malzemeler hem kafamızı karıştıracak, hem de bizi lüzumsuz yere meşgul edecektir. | | | | | | |

**Sorularınız mı var ? O zaman Rehber Öğretmeninize Sorun.... Teneffüslerde ve okul çıkışlarında....**

**Güngör Şekeroğlu Rehber Öğretmen**