

**ERDEK NERİME YÜKSEL ORTAOKULU**  
**HAFTALIK DERS ÇALIŞMA PROGRAMI 7.SINIFLAR**



SAAT	PAZARTESİ	SALI	ÇARŞAMBA	PERŞEMBE	CUMA	SAAT	CUMARTESİ	PAZAR
07.30 08.20	<b>Uyanma, Kahvaltı (mutlaka),</b>					09.30 10.30	<b>Uyanma, Kahvaltı Keyfi</b>	
08.50 15.40	<b>OKUL ZAMANI</b>					10.30 11.15	Haftalık okul derslerinin tekrarı+ ödevlerin yapılması	
15.40 18.30	<b>DİNLENME, Serbest ZAMAN, KİTAP OKUMA</b> O gün okulda işlenen derslerinin tekrarı+ ödevlerin yapılması Günlük derslerin test sorularının çözümü					11.15 11.30	DİNLENME, SERBEST ZAMAN	
18.30 19.30	<b>AKŞAM YEMEĞİ</b>					12.15 13.00	Test Kaynaklarından Soru Çözümü (Haftalık ders konularına göre)	
19.30 20.30	Ders Çalışma, Test Kaynaklarından Bugün işlenen konu ile ilgili Soru Çözümü (Mat-Fen-Sos)	Ders Çalışma, Test Kaynaklarından Bugün işlenen konu ile ilgili Soru Çözümü (Mat-Fen-)	Ders Çalışma, Test Kaynaklarından Bugün işlenen konu ile ilgili Soru Çözümü (Din-Türkçe)	Ders Çalışma, Test Kaynaklarından Bugün işlenen konu ile ilgili Soru Çözümü (Mat-İng- Türkçe)	Ders Çalışma, Test Kaynaklarından Bugün işlenen konu ile ilgili Soru Çözümü (Türkçe- İng)	13.15 14.00	<b>ÖĞLEN YEMEĞİ</b>	
20.30 21.10	<b>DİNLENME, SERBEST ZAMAN</b>					14.00 16.00	DİNLENME, SERBEST ZAMAN, OYUN, DERS DIŞI ETKİNLİK (BİLGİSYAR, TABLET...vs)	
21.10 22.10	Ders Çalışma, Test Kaynaklarından Soru Çözümü (Mat-Sos)	Ders Çalışma, Test Kaynaklarından Soru Çözümü (Fen-Türkçe)	Ders Çalışma, Test Kaynaklarından Soru Çözümü (Din-Türkçe)	Ders Çalışma, Test Kaynaklarından Soru Çözümü (Mat-İng- Türkçe)	Ders Çalışma, Test Kaynaklarından Soru Çözümü (Türkçe- İng)	16.00 18.00	DİNLENME, EVDE KEYİF SAATİ, KİTAP OKUMA	
22.10 22.30	<b>10-15 DK KİTAP OKUMA-UYKUYA HAZIRLIK, DIŞ FIRÇALAMA ve UYUMA</b>					18.00 18.45	Test Kaynaklarından Soru Çözümü (Haftalık ders konularına göre)	
						18.45 19.00	<b>AKŞAM YEMEĞİ</b>	
						19.00 20.00	DİNLENME, EVDE KEYİF SAATİ, KİTAP OKUMA Ev işleri, puzzle, bulmaca, sudoku	
						20.00 21.00	EVDE KEYİF SAATİ, Aile oyunları Tv izleme, puzzle, bulmaca, Müzik Dinleme...vs	
						21.00 21.40	Test Kaynaklarından Soru Çözümü (Haftalık ders konularına göre)	
						22.40	UYKUYA HAZIRLIK, DIŞ FIRÇALAMA ve UYUMA	

## PLANLI DERS ÇALIŞMA ve BAŞARILI OLMA KONUSUNDA ÖNEMLİ BİLGİLER

- Planınızı odanızda görebileceğiniz bir yere asabilirsiniz. Ailenizden planınıza uyma konusunda yardımcı olmalarını ve sizi kontrol etmelerini isteyebilirsiniz
- Zamanı öldüren tuzaklara karşı dikkatli olmalısınız. İnternet, televizyon, arkadaşlar, telefon ciddi zaman tuzaklarıdır. Başlangıçta zor gibi görünse de zamanla hem siz hem de çevreniz planlı halinize alışacaktır.
- Uyku ve beslenme ders çalışmada ve başarılı olmada çok önemli unsurlardır. Günde ortalama uyku süresi 7-8 saat aralığında olmalıdır. 8 saati kesinlikle geçmemelidir. Kahvaltı yapmak, bütün besin türlerinden dengeli bir biçimde tüketmek, bol bol sebze ve meyve yemek, fastfood ve aşırı çay kahve tüketiminden uzak durmak hem sağlıklı bir ruh ve beden yapınız olmasını sağlayacak hem de sınav kaygınızı kontrolde de size yardımcı olacaktır.
- Planınıza uyma konusunda dikkat etmeniz gereken Önemli 5 madde
  - 1- 40'lık ders çalışma süresinden sonra 10 veya 15 dk ara vermelisiniz. Her gün her dersle ilgili kaynaklardan (örneğin 3 kaynak varsa) en az 10 soru çözmelisiniz. Her ders için günlük **minimum 30 soru** çözmeyeniz gereken sorudur. Soru sayınızı her ay arttırmalısınız. Ayrıca çözemediğiniz soruların mutlaka çözümünü öğrenmelisiniz. (Araştırarak, arkadaşlarınıza veya öğretmenlerinize çözümü sorarak öğrenmelisiniz)
  - 2- Parantez içindeki dersler örnek olarak yazılmıştır. Gün içerisinde **OKULDA** işlenen derslerle ilgili soru çözümü yapılmalıdır. Ayrıca bir Sayısal dersten sonra mutlaka sözel ders çalışmalısınız. Sayısal ve sözel dersler arka arkaya çalışılmamalıdır. Örneğin: Sayısal- sözel-sayısal-sözel..gibi (Fen-Türkçe-Mat-Sosyal)
  - 3- Her gün mutlaka **KİTAP OKUMALI**, zihin ve akıl yürütme, soruları anlama ve yorumlama yeteneğinizin gelişimi için satranç, dama, su doku, puzzle, labirent bulmacalar gibi ilginizi en çok çeken etkinliklerden birini dinlenme saatlerinizde gerçekleştirilmelidir.
  - 4- Ders çalışma sırasında Zamanınızı çalan zihninizi olumsuz etkileyen durumlardan uzak durmalısınız. TV-Bilgisayar-Tablet-Telefon...vs.. Teknolojik aletleri tablet, telefon...vs hafta sonu boş zamanlarınızda ve ailenizle belirleyeceğiniz saatlerde kullanmalısınız.
  - 5- Bu plan, tüm öğrencilere yönelik örnek olarak hazırlanmıştır. Ders çalışma, yemek saatleri ve etkinlik saatleri evinizin durumuna göre değişebilir. Ancak, Ders çalışma gün içerisinde (40 dk lık zaman dilimleri), dinlenme (10dk), kitap okuma (en az 30dk) ve ders dışı etkinlik (TV, Bilgisayar, tablet, telefon..vs)hafta sonu olmak üzere zamanları belirlenen sürelerde olması çalışmalarınızı etkili hale getirecektir.

**HATIRLAYIN!** Ders çalışma isteği olmayan bir öğrenciye, hiçbir plan ders çalıştırmaz. Aslında kendi kendinize, okulda yapılan hiçbir plana uymamanızın bir nedeni budur. Siz size ders çalıştıracak o motivasyonu içinizde bulmalısınız. Başarıda sihir yok, **DÜZENLİ, ETKİLİ ve KARARLI ÇALIŞMAK** var.

*BAŞARILAR DİLİYORUM*

BANU BAYKAL  
OKUL REHBER ÖĞRETMENİ