



Bahçelievler Mah. Nar Yolu
Bulvarı Milli Eğitim Lojmanları
Yanı No:17/1 Merkez/NEVŞEHİR



nevsehirram



@NevsehirRam



Nevşehir Ram



0384 213 05 59



“ÇALIŞMA PROGRAMI HAZIRLAMA”

ÖĞRENCİ BİLGİLENDİRME KİTAPÇIĞI
(ORTAOKUL-LİSE)

ÇALIŞMA PROGRAMI HAZIRLAMA

Ders çalışma programı, üzerinde çalışacağımız dersi ve ilgili konuyu kendi planlarımız doğrultusunda günlere ve belirli sürelerle böldüğümüz bir tür çizelgedir.



Programlar hepimiz için farklı olabilir. Ders programları isteğimize göre **haftalık, aylık veya yıllık** hazırlanabilir.

Ders programları genel olarak verimimizi arttırmaya ve planlı bir şekilde eğitim hayatına devam etmemize olanak sağlar.



ÇALIŞMA PROGRAMI HAZIRLAMA

Ders çalışma programlarına ihtiyaç duymamızın en temel nedenleri **verimlilik** ve **planlı olmak**.

Eğitim hayatımızın dışında günlük işler, iş kariyeri ve birçok farklı çalışma gerektiren durumlarda da planlı bir program, hayat kurtarıcı olmaktadır. Üzerinde çalışacağımız konuları haftalık, aylık veya yıllık olarak detaylı bir şekilde kendi içinde başlıklara ayırarak planlarımızı yaparız. Bu sayede çalışmayı ne zaman ve ne şekilde yapacağı konusu aklımıza takılmadan ilerlemiş oluruz.

Eğitim hayatınızda düzenli ders çalışmak büyük önem taşıyor. Ders çalışmanın önemini dikkate alarak iyi bir program hazırlamak, başarılı bir öğrencilik hayatı için olmazsa olmazdır.

Hazırlayacağınız iyi bir ders programı sayesinde notlarınızı ve büyük sınavlardaki derecenizi yükseltebilirsiniz.



DERS ÇALIŞMA PROGRAMI NASIL HAZIRLANIR?

1- Gerçekçi olun

2- Özgün bir program hazırlamaya çalışın

3- Haftalık, aylık veya yıllık plan modellerini deneyin

4- Öncelikli derslerinizi belirleyin

5- Zaman aralıklarını doğru planlayın

6- Ödül ve ceza sistemi kullanmaya çalışın

DERS ÇALIŞMA PROGRAMI NASIL HAZIRLANIR?

7- Deadline oluşturmayı deneyin

8- Programda mola zamanlarına mutlaka yer verin

9- Uykunuzdan feragat etmeyin

10- Aklınıza takılan durumlarda başkalarından tavsiye isteyin

11- Programa uymaya çalışın ve asla pes etmeyin!



DERS ÇALIŞMA PROGRAMI NASIL HAZIRLANIR?

Kendinizi
Taniyin.

Hedefleriniz
doğrultusunda
program
hazırlayın

**GERÇEKÇİ
OLUN**

Tüm
alternatifleri
ve yaşanacak
durumları
göz önünde
bulundurun.

Uyabileceğiniz
bir program
hazırlayın.

DERS ÇALIŞMA PROGRAMI NASIL HAZIRLANIR?

Özgünlük, bir ders programında bulunması gereken önemli bir özelliktir

Ders programını kendi yaşamınıza göre düzenlemeye çalışın ve kendi istekleriniz doğrultusunda şekillendirin.

**ÖZGÜN BİR
PROGRAM
HAZIRLAMAYA
ÇALIŞIN**

Program hazırlarken tavsiye alabilirsiniz ancak tavsiye aldığınız kişinin programını kopyalamayın.

Size özgü bir program, sizin eğitim hayatınıza ve yaşantınıza entegre edilmiş bir program demektir.

DERS ÇALIŞMA PROGRAMI NASIL HAZIRLANIR?

Ders programları farklı zaman dilimleri için tasarlanabilir.

Haftalık, aylık veya yıllık planlardan birini seçip işe başlayabilir ya da hepsini birden oluşturabilirsiniz. Üçünü birden oluşturmak size çok daha verim sağlayabilir.

HAFTALIK, AYLIK VEYA YILLIK PLAN MODELLERİNİ DENEYİN

Haftalık planlarınız aylık planlarınıza; aylık planlarınız ise yıllık planlarınıza destek vererek motivasyonunuzu korumanızı sağlayacaktır.

Aylık veya yıllık planı tam olarak yerine getirmekte zorlanabilirsiniz. Haftalık planlarınızı mümkün olduğunca yerine getirirseniz aylık ve yıllık planlarınıza da o kadar uymuş olursunuz.

DERS ÇALIŞMA PROGRAMI NASIL HAZIRLANIR?

Eğitim hayatı dışında da tüm işlerinizde öncelik belirleme, hem zaman yönetimi hem de verimlilik konusunda size büyük katkı sağlar.

Eksik olduğunuz dersi ve ilgili konusunu iyi analiz etmeniz gerekmektedir.

**ÖNCELİKLİ
DERSLERİNİZİ
BELİRLEYİN**

İyi bir analizin ardından eksik olduğunuz veya daha da gelişmek istediğiniz ders ve konuları belirleyip programda bu derslere öncelik vermeyi deneyin.

Bir haftaya ilgili dersten daha fazla koyun ya da diđer derslere göre o dersi daha uzun saat dilimlerine yerleştirin.

DERS ÇALIŞMA PROGRAMI NASIL HAZIRLANIR?

Zamanı önemsemeden oluşturulmuş bir program, zaman yönetimi konusunda eksik kalacağı için verimliliğinizi düşürecektir.

Kendinize bir derse ne kadar çalışabildiğinizi ve en ideal çalışma sürenizin ne olduğunu sormayı deneyin. Ardından belirlediğiniz süreyi günlük yaşantınızı da dikkate alarak derslere göre planlayın.

ZAMAN ARALIKLARINI DOĞRU PLANLAYIN

Belirlediğiniz süreleri ne kadar doğru planlayıp derslere zamanında çalışırsanız zaman yönetimini de halletmiş olacaksınız.

İyi bir zaman yönetimi, iyi bir programın temel taşlarından birisidir.

DERS ÇALIŞMA PROGRAMI NASIL HAZIRLANIR?

Deadline; son teslim tarihi anlamına gelmektedir.

Bir işi; motivasyonunuzu koruyarak halledebilmeniz için oldukça önemlidir.

DEADLINE OLUŞTURMAYI DENEYİN

Özellikle eksik olduğunuz dersler için belirli bir tarihe kadar çalışılması gereken konular yerleştirin.

Bu sayede zamanı verimli kullanmaya çalışıp deadline tarihi gelmeden o konuyu bitirme motivasyonu kazanacaksınız.

DERS ÇALIŞMA PROGRAMI NASIL HAZIRLANIR?

Mola, bir çalışmada mutlaka yer alması gereken bir husustur. Mola vermeyi tercih etmediğiniz durumlarda dikkatiniz dağılabilir ve yorulup dikkat problemi yaşayabilirsiniz.

Kendinize maksimum verimle çalışabileceğiniz çalışma süreleri ekledikten sonra aralara mutlaka uygun süreli molalar yerleştirin.

**PROGRAMDA
MOLA
ZAMANLARINA
MUTLAKA YER
VERİN**

Mola esnasında hareket etmeniz vücud sağlığınız için de olumlu olacaktır.

Dikkatinizi tekrar topladıktan sonra ders programınıza uyumlu olarak çalışma sürecinize devam edin.

DERS ÇALIŞMA PROGRAMI NASIL HAZIRLANIR?

Uyku hormonu melatoninin 23.00 itibariyle salgılanmaya başlıyor ve gece 02.00 – 04.00 arası maksimum seviyeye çıkıyor. Bu saatlerde uykuda olmanız maksimum uyku verimi sağlayacaktır.

Hepimizin biyolojik saati farklı olduğu için saatler her ne kadar değişiklik gösterse de 7-8 saat uyumak büyük önem taşımaktadır.

UYKUNUZDAN FERAGAT ETMEYİN

Programınızda yer alan derslere uygun saatler belirlerken uyku saatlerinizin de farkında olun.

Çok erken kalkıp çok geç yatmaktan vazgeçin ve ders programınızda uygun saatler oluşturun. Dengeyi kurun ve uykunuzu almaya çalışın.

DERS ÇALIŞMA PROGRAMI NASIL HAZIRLANIR?

Bazı durumlarda ders programına adapte olmanız zor olabilir.

Öğretmenlerinizden veya başarılı arkadaşlarınızdan tavsiyeler almak daha iyi bir ders programı oluşturmanızı sağlayabilir.

AKLINIZA TAKILAN DURUMLARDA BAŞKALARINDAN TAVSİYE İSTEYİN

Tavsiyeleri kendi düzeninize entegre etmeye çalışın.

“Özgün olun” maddesinde belirttiğimiz gibi ders programı kopyalamaktan kaçınınız.

DERS ÇALIŞMA PROGRAMI NASIL HAZIRLANIR?

Pes etmek yerine en doğru programı bulana kadar düzenlemeye devam edin.

Denemekten çekinmeyin ve farklı programlar oluşturup analiz yapın.

PROGRAMA UYMAYA ÇALIŞIN VE ASLA PES ETMEYİN

Unutmayın ki her programa %100 uyma zorunluluğunuz yok. Programda bir ders kaçırdığınız zamanlarda kendinizi eksik bir iş yapmış gibi hissetmeyin.

En iyisini başarana kadar devam edin.

BAŞARI SİZİN ELİNİZDE!

ÖRNEK DERS ÇALIŞMA PROGRAMI

PAZARTESİ	SALI	ÇARŞAMBA	PERŞEMBE
35 Dk. Matematik(Konu Anlatımı)	35 Dk. Matematik(Konu Anlatımı)	35 Dk. Matematik(Konu Anlatımı)	35 Dk. Matematik(Konu Anlatımı)
15 Dk. Konuyla ilgili soru çözümü	15 Dk. Konuyla ilgili soru çözümü	15 Dk. Konuyla ilgili soru çözümü	15 Dk. Konuyla ilgili soru çözümü
10 Dk. Mola	10 Dk. Mola	10 Dk. Mola	10 Dk. Mola
			35 Dk. Türkçe(Konu Anlatımı)
35 Dk. Türkçe(Konu Anlatımı)	35 Dk. Türkçe(Konu Anlatımı)	35 Dk. Türkçe(Konu Anlatımı)	35 Dk. Türkçe(Konu Anlatımı)
15 Dk. Konuyla ilgili soru çözümü	15 Dk. Konuyla ilgili soru çözümü	15 Dk. Konuyla ilgili soru çözümü	15 Dk. Konuyla ilgili soru çözümü
10 Dk. Mola	10 Dk. Mola	10 Dk. Mola	10 Dk. Mola
	35 Dk. Fen Bilgisi(Konu Anlatımı)		35 Dk. Fen Bilgisi(Konu Anlatımı)
35 Dk. Fen Bilgisi (Konu Anlatımı)	35 Dk. Fen Bilgisi(Konu Anlatımı)	35 Dk. Fen Bilgisi(Konu Anlatımı)	35 Dk. Fen Bilgisi(Konu Anlatımı)
15 Dk. Konuyla ilgili soru çözümü	15 Dk. Konuyla ilgili soru çözümü	15 Dk. Konuyla ilgili soru çözümü	15 Dk. Konuyla ilgili soru çözümü
10 Dk. Mola	10 Dk. Mola	10 Dk. Mola	10 Dk. Mola
35 Dk. Sosyal Bilgiler (Konu Anlatımı)	35 Dk. Sosyal Bilgiler (Konu Anlatımı)	35 Dk. Sosyal Bilgiler (Konu Anlatımı)	35 Dk. Sosyal Bilgiler(Konu Anlatımı)
15 Dk. Konuyla ilgili soru çözümü	15 Dk. Konuyla ilgili soru çözümü	15 Dk. Konuyla ilgili soru çözümü	15 Dk. Konuyla ilgili soru çözümü
10 Dk. Mola	10 Dk. Mola	10 Dk. Mola	10 Dk. Mola
35 Dk. İngilizce Konu Anlatımı	35 Dk. İngilizce Konu Anlatımı	35 Dk. İngilizce Konu Anlatımı	35 Dk. İngilizce Konu Anlatımı
15 Dk. Konuyla ilgili soru çözümü	15 Dk. Konuyla ilgili soru çözümü	15 Dk. Konuyla ilgili soru çözümü	15 Dk. Konuyla ilgili soru çözümü
10 Dk. Mola	10 Dk. Mola	10 Dk. Mola	10 Dk. Mola
1 Saat Günün Tekrarı	1 Saat Günün Tekrarı	1 Saat Günün Tekrarı	1 Saat Günün Tekrarı
1 Saat Kitap Okuma	1 Saat Kitap Okuma	1 Saat Kitap Okuma	1 Saat Kitap Okuma

ÖRNEK DERS ÇALIŞMA PROGRAMI

CUMA	CUMARTESİ	PAZAR
35 Dk. Matematik(Konu Anlatımı)	HAFTANIN TEKRARI SORU BANKASINDAN SORU ÇÖZÜMÜ- DENEME KİTAP OKUMA	DİNLENME
15 Dk. Konuyla ilgili soru çözümü		
10 Dk. Mola		
35 Dk. Türkçe(Konu Anlatımı)		
15 Dk. Konuyla ilgili soru çözümü		
10 Dk. Mola		
35 Dk. Fen Bilgisi (Konu Anlatımı)		
15 Dk. Konuyla ilgili soru çözümü		
10 Dk. Mola		
35 Dk. Sosyal Bilgiler (Konu Anlatımı)		
15 Dk. Konuyla ilgili soru çözümü		
10 Dk. Mola		
35 Dk. İngilizce Konu Anlatımı		
15 Dk. Konuyla ilgili soru çözümü		
10 Dk. Mola		
1 Saat Günün Tekrarı		
1 Saat Kitap Okuma		

ÇALIŞMA PROGRAMI HAZIRLAMA



**BAŞARIYA GİDEN YOL ÇOK
ÇALIŞMAKTAN DEĞİL,
SİSTEMLİ ÇALIŞMAKTAN
GEÇER...**