

2022



PROF. DR. AZİZ SANCAR ORTAOKULU
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK SERVİSİ

DERS ÇALIŞMA PROGRAMI (KASIM AYI)

7. SINIF



MERHABA SEVGİLİ ÖĞRENCİLER

Sizlere verimli ders çalışma alışkanlığı kazanabilmeniz ve öğrenmeyi öğrenebilmeniz amacıyla "AYLIK DERS ÇALIŞMA PROGRAMLARI" oluşturarak bu programları her ay düzenli olarak paylaşacağız.

Sizler için hazırladığımız bu programları uygularken dikkat etmeniz gereken bazı adımlar var. Bu adımları dikkatli bir şekilde inceleyerek ders çalışma programını daha verimli şekilde uygulayabilirsiniz. Hadi gelin birlikte programı uygularken dikkat etmemiz gereken noktalara bakalım.

- Ders çalışma programını uygulama başlamadan önce "Uygulama Yönergesi" sayfasını dikkatli bir şekilde inceleyin lütfen.
- Programı uygularken her bir ders için çalışacağınız süreyi kendi çalışma performansınıza göre belirlemelisiniz. 40 dk ders + 10 dakika mola şeklinde çalışabileceğiniz gibi çabuk sıkılıyorsanız eğer çalışmanızı iki eşit parçaya da bölebilirsiniz. Örneğin; 25 dk konu + 5 dk mola + 25 dk soru + 5 dk mola şeklinde...
- Programda yer alan günlük ve haftalık performans değerlendirme kısımlarında çalışma performansınızı mutlaka değerlendirin. Performans değerlendirmesinden sonra kendinize "Nasıl çalışırsam puanımı daha çok yükseltebilirim" sorusunu sorarak çalışma şeklinizi sürekli gözden geçirin.
- Son sayfada yer alan soru takip çizelgesine her ders için çözdüğünüz soruları, bu sorulardaki doğru/yanlış sayılarını mutlaka yazın. Yanlış sayınızın fazla olduğu konuları mutlaka tekrar etmeye özen gösterin.



PROF. DR. AZİZ SANCAR ORTAOKULU REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK SERVİSİ DERS ÇALIŞMA PROGRAMI (KASIM AYI)

7. SINIF

UYGULAMA YÖNERGESİ

Programda "Konu Çalış" denilen yerlerde "40 Dakika konu çalışma + 10 dakika mola" şeklinde ilerlemeniz sağlıklı olacaktır.

Not: Eğer çok fazla sıkılıyorsanız çalışmanızı iki parçaya bölerek ilerleyebilirsiniz. Örnek: 25 Dk Konu Çalış + 5 Dk Mola + 25 Dk Test Çöz + 5 Dk Mola

Bu alanda her gün için sergilediğiniz çalışma performansınıza göre kendinize 10 ile 100 arasında bir puan vermeniz gerekiyor. Örneğin, pazartesi günü kendime puanım "80" şeklinde.

PROF. DR. AZİZ SANCAR ORTAOKULU
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK SERVİSİ
DERS ÇALIŞMA PROGRAMI (KASIM AYI)

7. SINIF

Pazartesi	Salı	Çarşamba	Perşembe
Okuldan Dönüş ve Dinlenme (15:00/17:00)	Okuldan Dönüş ve Dinlenme (15:00/17:00)	Okuldan Dönüş ve Dinlenme (15:00/17:00)	Okuldan Dönüş ve Dinlenme (15:00/17:00)
Türkçe Konu Çalış + 30 Soru Çöz	Matematik Konu Çalış + 25 Soru Çöz	Din K. Konu Çalış + 20 Soru Çöz	İngilizce Konu Çalış + 20 Soru Çöz
Fen Bil. Konu Çalış + 25 Soru Çöz	Sosyal Bil. Konu Çalış + 20 Soru Çöz	Fen Bil. Konu Çalış + 30 Soru Çöz	Matematik Konu Çalış + 30 Soru Çöz
Serbest Zaman 30 Dk Kitap Oku	Serbest Zaman 30 Dk Kitap Oku	Serbest Zaman 30 Dk Kitap Oku	Serbest Zaman 30 Dk Kitap Oku

Cuma	Cumartesi	Pazar	Aylık Değerlendirme
Okuldan Dönüş ve Dinlenme (15:00/17:00)	Hafta Sonu Kahvaltısı	Hafta Sonu Kahvaltısı	Hedefime Ulaştım. (Ulaşamadıysam Neden?)
Türkçe Konu Çalış + 30 Soru Çöz	Türkçe, Matematik, Fen 20-25 Soru Çöz	Sosyal B, İngilizce, Din K 15-20 Soru Çöz	• Çok oyun oynadım.
Sosyal Bil. Konu Çalış + 20 Soru Çöz	Serbest Zaman Etkinlikleri Düzenle (Sinema, Oyun vb.)	Serbest Zaman Etkinlikleri Düzenle (Sinema, Oyun vb.)	• Çok ödevim vardı.
Serbest Zaman 30 Dk Kitap Oku	30 Dk Kitap Oku	30 Dk Kitap Oku	• Rahatsızdım.
			• Yazılılarım vardı.
			• Sular kesikti.
			• İçimden çalışmak gelmedi.

Bu ayki günlük performansım (Her gün için her hafta bir kutu doldurulacak)

Pazartesi	Salı	Çarşamba	Perşembe	Cuma	Cumartesi	Pazar

Haftanı planladıktan sonra performansını değerlendirmeyi unutma! (En düşük 10 puan en yüksek 100 puan)
10 - 20 - 30 - 40 - 50 - 60 - 70 - 80 - 90 - 100

Başarı İpuçları
Kitap okumak insanlarda okuduğunu anlama becerisini geliştirir. Okuduğunu anlama becerisini sadece Türkçe değil, tüm derslerde soruları çözebilmenin ilk koşuludur.

Motivasyon Cümlem
Elinden geleni yapmanın yeterli olduğunu keşfettiğinde gerçek potansiyelinle tanışacaksın...

Günlük görevlerin karşısında yer alan kutucukların her birinin içine o gün eğer o görevi gerçekleştirdiysen "+"; gerçekleştirmediysen "-"; işareti koymalısın.

Not: Unutma her gün için görevlerin karşısındaki tek bir kutucuğa işaret koyuyorsun. Toplam 4 haftada tüm kutucuklar "+" veya "-" işaretlerle dolmalı.

Her Pazar günü geride kalan haftadaki çalışma performansından ne kadar memnun olduğunu bu alandaki uygun emojiyi kullanarak değerlendirmelisin.

Okul sınavlarına hazırlıkta en iyi çalışma yöntemi günlük, haftalık ve aylık tekrar yapmaktır. Gün içinde tekrar edilmeyen bilginin %50'si, hafta içinde tekrar edilmeyen bilginin ise %70'i unutulmaktadır. Tekrarlarını düzenli yap!



PROF. DR. AZİZ SANCAR ORTAOKULU REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK SERVİSİ

DERS ÇALIŞMA PROGRAMI (KASIM AYI)

7. SINIF

Pazartesi

Okuldan Dönüş ve
Dinlenme (15:00/17:00)

Türkçe Konu Çalış
+ 30 Soru Çöz

Fen Bil. Konu Çalış
+ 25 Soru Çöz

Serbest Zaman
30 Dk Kitap Oku

Salı

Okuldan Dönüş ve
Dinlenme (15:00/17:00)

Matematik Konu Çalış
+ 25 Soru Çöz

Sosyal Bil. Konu Çalış
+ 20 Soru Çöz

Serbest Zaman
30 Dk Kitap Oku

Çarşamba

Okuldan Dönüş ve
Dinlenme (15:00/17:00)

Din K. Konu Çalış
+ 20 Soru Çöz

Fen Bil. Konu Çalış
+ 30 Soru Çöz

Serbest Zaman
30 Dk Kitap Oku

Perşembe

Okuldan Dönüş ve
Dinlenme (15:00/17:00)

İngilizce Konu Çalış
+ 20 Soru Çöz

Matematik Konu Çalış
+ 30 Soru Çöz

Serbest Zaman
30 Dk Kitap Oku

Cuma

Okuldan Dönüş ve
Dinlenme (15:00/17:00)

Türkçe Konu Çalış
+ 30 Soru Çöz

Sosyal Bil. Konu Çalış
+ 20 Soru Çöz

Serbest Zaman
30 Dk Kitap Oku

Cumartesi

Hafta Sonu Kahvaltısı

Türkçe, Matematik, Fen
20-25 Soru Çöz

Serbest Zaman
Etkinlikleri Düzenle
(Sinema, Oyun vb.)

30 Dk Kitap Oku

Pazar

Hafta Sonu Kahvaltısı

Sosyal B, İngilizce, Din K
15-20 Soru Çöz

Serbest Zaman
Etkinlikleri Düzenle
(Sinema, Oyun vb.)

30 Dk Kitap Oku

Aylık Değerlendirme

Hedefime Ulaştım.
(Ulaşamadıysam Neden?)

--

- Çok oyun oynadım.
- Çok ödevim vardı.
- Rahatsızdım.
- Yazılılarım vardı.
- Sular kesikti.
- İçimden çalışmak gelmedi.



Bu ayki günlük performansım (Her gün için her hafta bir kutu doldurulacak)

Pazartesi Salı Çarşamba Perşembe Cuma Cumartesi Pazar

Haftanı planladıktan sonra performansını değerlendirmeyi
unutma! (En düşük 10 puan en yüksek 100 puan)

10 - 20 - 30 - 40 - 50 - 60 - 70 - 80 - 90 - 100

Başarı
İpuçları

Kitap okumak insanlarda okuduğunu anlama becerisini
geliştirir. Okuduğunu anlama becerisi sadece Türkçe de
değil, tüm derslerde soruları çözebilmenin ilk koşuludur.

Motivasyon Cümlem

Elinden geleni yapmanın yeterli olduğunu keşrettiğinde
gerçek potansiyelinle tanışacaksın...



SORU TAKİP ÇİZELGESİ (KASIM AYI)



Pazartesi

Türkçe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Matematik	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fen Bil.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sosyal Bil.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
İngilizce	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Din Kültürü	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Salı

Türkçe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Matematik	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fen Bil.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sosyal Bil.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
İngilizce	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Din Kültürü	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Çarşamba

Türkçe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Matematik	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fen Bil.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sosyal Bil.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
İngilizce	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Din Kültürü	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Perşembe

Türkçe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Matematik	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fen Bil.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sosyal Bil.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
İngilizce	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Din Kültürü	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Cuma

Türkçe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Matematik	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fen Bil.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sosyal Bil.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
İngilizce	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Din Kültürü	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Cumartesi

Türkçe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Matematik	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fen Bil.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sosyal Bil.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
İngilizce	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Din Kültürü	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Pazartesi

Türkçe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Matematik	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fen Bil.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sosyal Bil.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
İngilizce	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Din Kültürü	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Salı

Türkçe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Matematik	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fen Bil.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sosyal Bil.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
İngilizce	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Din Kültürü	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Çarşamba

Türkçe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Matematik	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fen Bil.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sosyal Bil.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
İngilizce	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Din Kültürü	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Perşembe

Türkçe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Matematik	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fen Bil.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sosyal Bil.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
İngilizce	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Din Kültürü	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Cuma

Türkçe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Matematik	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fen Bil.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sosyal Bil.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
İngilizce	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Din Kültürü	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Cumartesi

Türkçe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Matematik	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fen Bil.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sosyal Bil.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
İngilizce	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Din Kültürü	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Pazartesi

Türkçe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Matematik	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fen Bil.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sosyal Bil.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
İngilizce	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Din Kültürü	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Salı

Türkçe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Matematik	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fen Bil.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sosyal Bil.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
İngilizce	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Din Kültürü	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Çarşamba

Türkçe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Matematik	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fen Bil.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sosyal Bil.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
İngilizce	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Din Kültürü	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Perşembe

Türkçe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Matematik	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fen Bil.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sosyal Bil.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
İngilizce	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Din Kültürü	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Cuma

Türkçe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Matematik	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fen Bil.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sosyal Bil.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
İngilizce	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Din Kültürü	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Cumartesi

Türkçe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Matematik	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fen Bil.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sosyal Bil.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
İngilizce	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Din Kültürü	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Pazartesi

Türkçe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Matematik	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fen Bil.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sosyal Bil.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
İngilizce	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Din Kültürü	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Salı

Türkçe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Matematik	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fen Bil.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sosyal Bil.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
İngilizce	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Din Kültürü	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Çarşamba

Türkçe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Matematik	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fen Bil.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sosyal Bil.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
İngilizce	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Din Kültürü	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Perşembe

Türkçe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Matematik	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fen Bil.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sosyal Bil.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
İngilizce	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Din Kültürü	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Cuma

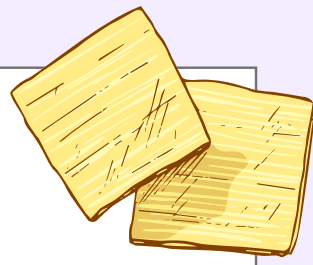
Türkçe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Matematik	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fen Bil.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sosyal Bil.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
İngilizce	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Din Kültürü	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Cumartesi

Türkçe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Matematik	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fen Bil.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sosyal Bil.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
İngilizce	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Din Kültürü	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

1.Dönem Derlser

1.DÖNEM YAZILI TAKİP ÇİZELGESİ



1.Yazılı		2.Yazılı		Projeler (Varsa)		Performans	Ortalama
Hedeflediğim Not	Aldığım Not	Hedeflediğim Not	Aldığım Not	Tarih	Sonuç	Sözlü Notlarım	
matematik							
Fen Bilimleri							
Türkçe							
Sosyal Bilgiler							
İngilizce							
Din Kültürü							
Seçmeli Dersler							

Sınav sonuçlarını çizelgeye işleyerek bir sonraki sınavların için kendine hedef belirleyebilirsin. Unutma beklentinin altında kalan sınavlarına daha fazla çalışarak notlarını yükseltmek senin ellerinde!!!



ARMUT PİŞ AĞZIMA DÜŞ

Peki gerçek hayatta armut pişip ağızımıza düşer mi? Sanmam. Türk Dil Kurumu bu sözü şöyle açıklamış: Bir işe emek harcamaksızın onun kendiliğinden olmasını bekleyenlerin durumunu anlatan bir söz.

Başarının %5'i zeka ise %95'i alın teridir. Yani yok öyle üç kuruşa beş köfte.

Peki başarmak için ne yapmak lazım?

İşte reçete...

Uyku Düzeni:

Ortaokul düzeyindeki öğrencilerin uyku sürelerinin günlük 8 saatten az olmaması gerekir. Evdekilerden "Akşam yatmak bilmiyorsun, sabah kalkmak bilmiyorsun!" uyarılarına muhatap olmamak için uyku düzenine önem ver.

Beslenme:

Beslenme: Kalvaltı, öğle yemeği ve akşam yemeği öğünlerini atlamadan beslenmene dikkat etmen gerekir. Annenin mis gibi yemekleri varken fast-food tarzı yiyeceklerden uzak durmanı söylememize gerek yok herhalde.

Zaman Yönetimi

İdeal çalışma zamanını belirleyerek vaktini etkin ve verimli bir şekilde kullan. Bunun için de plan olmazsa olmaz. Kafana estiği gibi değil planına sadık kalarak çalışmalarını yönet.

Plan ve Hedef Takibi

Haftalık ve aylık olarak planlarını gözden geçirerek hedefine ulaşma derecenin saptı. Aksayan yerler için çözümler düşün.

Israrlı ve Sabırlı Ol!!!

Öyle hemen olmuyor diye pes etmek yok. Sabırlı bir şekilde çalışma temponu kuru. Başarıya ulaşanlar vazgeçenler değil çalışmada ısrar edenlerdir.

*Prof. Dr. Aziz Sancar Ortaokulu
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Servisi*



BAŞARI AĞACI

Bizim gözümüzde her dalında farklı bir meyve olan ağaç gibisin. Bu ağaca BAŞARI AĞACI diyelim ve bu ağacın her dalında farklı bir ders olduğunu düşünelim. Yani senin başarman gerek dersler... Şimdi bu ağacın bakımını nasıl yapmalıyız ki büyüsün koca bir çınara dönüşsün?

1 Ders ayırımı yapma. Her derse gereken önemi ver. Belli bir çalışma istikrarı yakala.

2 Güzel. Şimdi belli bir seviyeye geldiğin derslere aynı önemi vermeye devam et. Sakın boşlama.

3 Bu süreçte zorlandığın ders/derslerle ilgili ekstra çalışma yap. Sakın erteleme. Eksik konular sonra çığ gibi büyümesin.

4 Haftalık ve aylık çalışma planında o döneme ait eksik olduğun konuları tekrar gözden geçirmeyi ihmal etme!

5 Şayet kendini mutlu etme adına sadece sevdiğin ya da iyi olduğun konulara/derslere çalışır, eksik konulara çalışmazsan başarı ağacın serpilip gelişemez. Kendini sakın kandırma!

6 Örneğin, Türkçede paragraf sorularında sıkıntın yok ama bu soruları çözmeyi sevdiğin için sürekli paragraf sorularına ağırlık veriyorsun. Halbuki senin dil bilgisi konularında eksikğin var. Önceliğin eksik konularını tamamlamak olmalı.

Unutma!

"Başarmanın evveli soğandan acı, sonu ise baldan tatlıdır."



Nasıl Başarılı Olunur?

Başarmak için çalışmak gerekir. Ama nasıl çalışmak? Tabi ki planlı ve akılcı çalışmak...Hadi seninle bir çalışma tekniği uygulayalım. 4 adımda işlerin ne kadar da kolay olduğunu gözlerinle göreceksin.

1 Ders derste öğrenilir!

1.Öncelikle konuyu derste öğren. Bu, geçerliliği çok yüksek olan bir kuraldır. Okulda dersi dinlerken hem kulaklarını hem de gözlerini dört aç :-)

2 Tekrar olmazsa olmaz!

2.Eve geldiğinde o konu ile ilgili en az 10 tane nitelikli soru çöz. Tek bir günde yüzlerce soru çözmektense her gün az da olsa düzenli soru çözmek kesinlikle çok daha faydalıdır.

3 Haftalık kontrol şart!

3.Hafta sonu, o hafta çözdüğün sorulardan yanlış olanlarla ilgili kısa tekrar yap. Anlamadığın soruları ister öğretmenine istersen konuyu iyi bilen bir arkadaşına mutlaka sor. Boş verme!

4 Son bir tekrar ıyı gelir!

4.Bu tekrarı ay sonunda genel bir tekrara dönüştür. Çok iyi olduğun konulara daha az ağırlık, sıkıntılı olduğun konulara ise daha fazla önem ver.



PROF. DR. AZİZ SANCAR ORTAOKULU
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Servisi

