|  |
| --- |
|  YALOVA GSL REHBERLİK/HAFTALIK DERS ÇALIŞMA PROGRAMI TASLAK/ÖRNEK |
| PAZARTESİ  | **14:30–16:30****Yemek Dinlenme** | **16:30-17:20****Ders Tekrarı****(15 er dk.)** |  **17:30-18:20****Meslek Dersi****Çalışma** | **18.30-19:30****YEMEK DİNLENME** | **19:30-20:20****Ders Çalışma****Saati** **KENDİN BELİRLE****(Soru Çöz)**  | **20:30-21:20****Ders Çalışma****Saati** **KENDİN BELİRLE****(Soru Çöz)** | **21:30-22:30****Kitap oku****Müzik****Resim****İngilizce video izle** | **23:00****En geç****UYKU SAATİ** |
| SALI | **10:00-11:00****Meslek Dersi****Çalışması** | **11:20-12:10****Ders Çalışma****Saati** **KENDİN BELİRLE****(Soru Çöz)** | **14:30-19:30** **DERSLER**  | **19:30-20:20****YEMEK DİNLENME** | **20:30-21:20****Ders Tekrarı****(15 er dk.)** | **21:30-22:20****Ders Çalışma****Saati** **KENDİN BELİRLE****(Soru Çöz)** | **22:30-23:00****Kitap oku****Müzik****Resim****İngilizce video izle** | **23:00****En geç****UYKU SAATİ** |
| ÇARŞAMBA | **14:30–16:30****Yemek Dinlenme** | **16:30-17:20****Ders Tekrarı****(15 er dk.)** |  **17:30-18:20****Meslek Dersi****Çalışması** | **18.30-19:30****YEMEK DİNLENME** | **19:30-20:20****Ders Çalışma****Saati** **KENDİN BELİRLE****(Soru Çöz)**  | **20:30-21:20****Ders Çalışma****Saati** **KENDİN BELİRLE****(Soru Çöz)** | **21:30-22:30****Kitap oku****Müzik****Resim****İngilizce video izle**  | **23:00****En geç****UYKU SAATİ** |
| PERŞEMBE | **10:00-11:00****Meslek Dersi****Çalışması** | **11:20-12:10****Ders Çalışma****Saati** **KENDİN BELİRLE****(Soru Çöz)** | **14:30-19:30** **DERSLER**  | **19:30-20:20****YEMEK DİNLENME** | **20:30-21:20****Ders Tekrarı****(15 er dk.)** | **21:30-22:20****Ders Çalışma****Saati** **KENDİN BELİRLE** **(Soru Çöz)** | **22:30-23:00****Kitap oku****Müzik****Resim****İngilizce video izle**  | **23:00****En geç****UYKU SAATİ** |
| CUMA | **14:30–16:30****Yemek Dinlenme** | **16:30-17:20****Ders Tekrarı****(15 er dk.)** |  **17:30-18:20****Meslek Dersi****Çalışma** | **18.30-19:30****YEMEK DİNLENME** | **Dinlen****Serbest** | **21:30-22:30****Kitap oku****Müzik****Resim****İngilizce video izle**  | **23:00****En geç****UYKU SAATİ** |
| CUMARTESİ | **10:00-11:00****Meslek Dersi****Çalışması** | **11:20-12:10****Ders Çalışma****Saati****KENDİN BELİRLE** | **14:30-19:30** **DERSLER**  | **19:30-20:20****YEMEK DİNLENME** | **20:30-21:20****Ders Tekrarı****(15 er dk.)** | **Dinlen****Serbest** | **En Geç Uyku Saati****00:00** |
| PAZAR | **10:00-11:00****Meslek Dersi****Çalışması** | **11:00-16:00****SERBEST** | **16:00-18:00****HAFTALIK TEKRAR****SORU ÇÖZ** | **19:30-20:20****YEMEK DİNLENME** | **20:30-21:30****HAFTALIK TEKRAR****SORU ÇÖZ** | **Dinlen****Serbest** | **23:00****En geç****UYKU SAATİ** |

-BU PROGRAMIN SAATLERİ VE DERSLERİN GÜNLERİ, BULUNDUĞUNUZ ŞARTLARA GÖRE DEĞİŞTİRİLEBİLİR.

Kendinize GÖRE!!! UYARLAYINIZ..

PROGRAMINIZDA TEMEL VE VAZGEÇİLMEZ OLAN……..HAFTA İÇİ HERGÜN

DERS TEKRARI (1 DERS SAATİ/50 DK.)-HAFTA SONU DA OLACAK

MESLEK DERSİ (1 DERS SAATİ/50DK.)-HAFTA SONU DA OLACAK

KÜLTÜR DERSLERİ (2 DERS SAATİ/100 DK.)

MUTLAKA OLMALI…!!!!

-Çalışma masası, önceden hazırlanacak, kitap ve defter, diğer malzemeler önceden masaya koyulabilir,

-Sabah kalkış ve akşam yatış saatlerine dikkat edilmeli,

-Dersler sessiz bir odada, masada çalışılmalı,

-Ders aralarında, tv ve internetten uzak durulmalı,

-Müzikle ya da TV açıkken ders çalışılmamalı,

-Her ders çalışma sonrasında en az 15 soru çözülmeli…

-Programınızın bir örneğini bana ulaştırınız. En az bir hafta uyguladıktan sonra…..Bir aksilik olduğunda ya da ihtiyaç hissettiğinizde, rehber öğretmen ile görüşebilirsiniz.

