


























DİKİLİTAŞ SAHİP ATA İLKOKULU GÜNLÜK ÇALIŞMA PROGRAMI

| Saatler | HAFTA İÇİ | Saatler | HAFTA SONU | |
|---------------|--|---------------|--|-------|
| | | | Cumartesi | Pazar |
| 07.30 | GÜNAYDIN! Kahvaltıdan sonra dişlerini fırçalamayı unutma!  | 09.00 – 10.00 | GÜNAYDIN  Önce iyi bir kahvaltı yap ve dişlerini fırçalamayı unutma! | |
| 08.45 – 15.00 | OKUL ZAMANI! Derslere ilgiyle katılıp kuralara uymaya dikkat et! | | | |
| 15.00 – 15.30 | EVE VARIS DİNLENME Okul kıyafetlerini çıkarıp düzgünce asmayı unutma!  | 10.00 – 11.00 |   | |
| 15.30 – 16.00 | SERBEST ZAMAN OYUN   | | | |
| 16.00 – 17.30 | DERS TEKRARI ÖDEV SAATİ Bakalım. Bugün okulda neler yaptık? Öğretmenin verdiği ödevleri yapalım. Yarınki derslere hazırlanalım.   | 11.00 – 12.00 | SERBEST ZAMAN  | |
| | | 12.00 – 13.00 | ÖĞLE YEMEĞİ  | |
| 17.30 – 18.30 | AKSAM YEMEĞİ Yemek seçmeden dengeli ve düzenli beslenmeye dikkat!   | 13.00 – 15.00 | DERSLERİN TEKRARI VE ÖDEVLERİN YAPIMI  | |
| 18.30 – 19.00 | DİNLENME SAATİ  | 15.00 – 17.30 | SERBEST ZAMAN  | |
| 19.00 – 19.30 | DERS ÇALIŞMAYA DEVAM! Test çözebilir araştırma yapabilirsin.  | 17.30 – 18.30 | AKSAM YEMEĞİ  | |
| 19.30 – 20.15 | DİNLENME VE OYUN  | 18.30 – 19.30 | DERS ÇALIŞMA ve TEST ÇÖZME Test çözebilir veya önemli gördüğün bir konuyu araştırabilirsin. | |
| 20.15 – 20.45 | KİTAP OKUMA ZAMANI  | 19.30 – 20.15 | DİNLENME  | |
| 21.00 | İYİ UYKULAR (Dişleri fırçalamayı unutma!)   | 20.15 – 21.00 | KİTAP OKUMA VE UYKU (Dişleri fırçalamayı unutma!)    | |

- Program saatlerinde 15–20 dakika azaltma-artırma, öne-geriye alma şeklinde kaydırma olabilir.
- Bu program başarınız için hazırlanmıştır. **Başarılı olmak istiyorsan kesinlikle uymalısın!**
Unutmayalım ki; "Yeterli zamanımız hep vardır; yeter ki doğru kullanalım."

Ders çalışma ortamının, başarıdaki rolü yadsınamaz. Çalışmak üzere düzenlenmiş ferah bir ortam, öğrencinin motivasyonunu ve dikkat düzeyini artırır. Çalışma ortamından kastedilen içinde lüks eşyaların ve teknolojik araçların bulunduğu, evin en konforlu yeri değildir. Çalışma ortamı, içinde masa ve sandalyenin (mümkünse yastıklarla döşenmiş ve çok rahat hale getirilmiş olmasın) bulunduğu odadır.

Öğrencileri başarıya ulaştıracak iyi bir çalışma ortamının özellikleri nelerdir?

1. Öncelikle öğrencinin ders çalışabileceği bir masa ve sandalye bulunmalıdır.
2. Telefon, televizyon, bilgisayar, müzik seti gibi, öğrenciyi ders çalışırken farklı düşüncelere sevk edecek, aklını dağıtacak araçlar bulunmamalıdır.
3. Öğrencinin çalışma masası, dışarıyı rahatça seyredebileceği kadar pencereye yakın ya da içerideki televizyon sesini ve konuşmaları duyabileceği kadar kapıya yakın olmamalıdır.
4. Çalışma odasında çok fazla eşya bulunmamalı ve ferah bir ortam olmalıdır.
5. Öğrencinin çalışma masası, yatağıyla iç içe olmamalıdır. Çok yakın olursa, sandalyeden yatağa geçişi kolay olabilir.
6. Çok sıcak ya da çok soğuk, çok fazla aydınlık ya da karanlık olmamalıdır.
7. Aydınlatma gözü yormayacak ya da uyku getirmeyecek düzeyde olmalıdır.
8. Odada bir saatin bulunmalıdır.
9. Masada sadece çalışılan dersle ilgili araç ve gereçler bulunmalıdır.
10. Çalışmaya başlamadan önce temel ihtiyaçlar giderilmeli mümkünse çalışma masasında bir şey yenilip içilmemelidir.
11. Ders çalışma odası sık sık havalandırılmalıdır.

(İdeal olanı bir çalışma odasının bulunmasıdır. Ama mümkün değilse en azından evin bir köşesi ders çalışma alanı olarak düzenlenebilir.)

***Gülşah YARIMOĞLU
Psikolojik Danışman ve
Rehber Öğretmen***