

**NEVZAT AYAZ ANADOLU LİSESİ**

**REHBERLİK SERVİSİ**

**ÇALIŞMA PROGRAMLARI**

Aşağıda farklı düzende hazırlanmış çalışma programları yer almaktadır. Bu programları kullanabileceğiniz gibi kendi boş vakitlerinize ve istediğiniz saatlere göre program üzerinde değişiklik yapabilirsiniz. Yapacağınız her değişiklik için şu noktalara dikkat edin:

* Her gün işlemiş olduğunuz derslerin, öğrenmiş olduğunuz konuların tekrarı mutlaka yapılmalı. Bilginin kalıcılığı için bu nokta önemlidir.
* Hafta içi ve hafta sonu yaptığınız başka aktiviteleriniz varsa ona göre saatler üzerinde düzenleme yapabilirsiniz.
* Günlük 7-8 saat uyku sizin için yeterlidir. Uyku saatinizi daha az veya daha çok olarak ayarlamamaya özen gösterin.
* Program üzerinde yemek saatlerinize, eve geliş saatlerinize göre düzenleme yapabilirsiniz.

**ÖRNEK PROGRAM – 1**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **PAZARTESİ** | **SALI** | **ÇARŞAMBA** | **PERŞEMBE** | **CUMA** | **CUMARTESİ** | **PAZAR** |
| **08.00 – 12.00** | Okul | Okul | Okul | Okul | Okul | Serbest zaman - Hobi | Serbest zaman - Hobi |
| **12.40 – 15.00** | Okul | Okul | Okul | Okul | Okul | Haftalık tekrar | Serbest zaman - Hobi |
| **15.30 – 16.10** | Eve geliş - Dinlenme | Eve geliş - Dinlenme | Eve geliş - Dinlenme | Eve geliş - Dinlenme | Eve geliş - Dinlenme | Serbest zaman - Hobi | Haftalık tekrar |
| **16.20 – 17.00** | Eve geliş - Dinlenme | Eve geliş - Dinlenme | Eve geliş - Dinlenme | Eve geliş - Dinlenme | Eve geliş - Dinlenme | Haftalık tekrar | Serbest zaman |
| **17.00 – 17.30** | Günlük ders tekrar | Günlük ders tekrar | Günlük ders tekrar | Günlük ders tekrar | Günlük ders tekrar | Serbest zaman | Test çözme |
| **17.40 – 18.10** | Günlük ders tekrar | Günlük ders tekrar | Günlük ders tekrar | Günlük ders tekrar | Günlük ders tekrar | Test çözme | Test çözme |
| **18.20 – 18.50** | Günlük ders tekrar | Günlük ders tekrar | Günlük ders tekrar | Günlük ders tekrar | Günlük ders tekrar | Test çözme | Serbest zaman |
| **18.50 – 20.00** | Dinlenme – Akşam yemeği | Dinlenme – Akşam yemeği | Dinlenme – Akşam yemeği | Dinlenme – Akşam yemeği | Dinlenme – Akşam yemeği | Dinlenme – Akşam yemeği | Dinlenme – Akşam yemeği |
| **20.00 – 20.45** | Serbest zaman, kitap okuma, hobi | Serbest zaman, kitap okuma, hobi | Serbest zaman, kitap okuma, hobi | Serbest zaman, kitap okuma, hobi | Serbest zaman, kitap okuma, hobi | Kitap Okuma | Yarınki Derslere Hazırlık |
| **20.45 – 22.00** | Yarınki Derslere Hazırlık | Yarınki Derslere Hazırlık | Yarınki Derslere Hazırlık | Yarınki Derslere Hazırlık | Serbest zaman, kitap okuma, hobi | Serbest zaman, kitap okuma, hobi | Serbest zaman, kitap okuma, hobi |
| **22.00** | Yatma saati | Yatma saati | Yatma saati | Yatma saati | Yatma saati | Yatma saati | Yatma saati |

**ÖRNEK PROGRAM – 2**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **PAZARTESİ** | **SALI** | **ÇARŞAMBA** | **PERŞEMBE** | **CUMA** | **CUMARTESİ** | **PAZAR** |
| **08.00 – 12.00** | Okul | Okul | Okul | Okul | Okul | Serbest zaman - Hobi | Serbest zaman - Hobi |
| **12.40 – 15.00** | Okul | Okul | Okul | Okul | Okul | Haftalık tekrar | Serbest zaman - Hobi |
| **15.30 – 16.10** | Eve geliş - Dinlenme | Eve geliş - Dinlenme | Eve geliş - Dinlenme | Eve geliş - Dinlenme | Eve geliş - Dinlenme | Serbest zaman - Hobi | Haftalık tekrar |
| **16.20 – 17.00** | Eve geliş - Dinlenme | Eve geliş - Dinlenme | Eve geliş - Dinlenme | Eve geliş - Dinlenme | Eve geliş - Dinlenme | Haftalık tekrar | Serbest zaman |
| **17.00 – 17.30** | Günlük ders tekrar | Günlük ders tekrar | Günlük ders tekrar | Günlük ders tekrar | Günlük ders tekrar | Serbest zaman | Test çözme |
| **17.40 – 18.10** | Günlük ders tekrar | Günlük ders tekrar | Günlük ders tekrar | Günlük ders tekrar | Günlük ders tekrar | Test çözme | Test çözme |
| **18.20 – 18.50** | Günlük ders tekrar | Günlük ders tekrar | Günlük ders tekrar | Günlük ders tekrar | Günlük ders tekrar | Test çözme |  |
| **18.50 – 20.00** | Dinlenme – Akşam yemeği | Dinlenme – Akşam yemeği | Dinlenme – Akşam yemeği | Dinlenme – Akşam yemeği | Dinlenme – Akşam yemeği | Dinlenme – Akşam yemeği | Dinlenme – Akşam yemeği |
| **20.00 – 20.45** | Yarınki Derslere Hazırlık | Yarınki Derslere Hazırlık | Yarınki Derslere Hazırlık | Yarınki Derslere Hazırlık | Kitap Okuma | Kitap Okuma | Yarınki Derslere Hazırlık |
| **20.45 – 22.00** | Serbest zaman, kitap okuma, hobi | Serbest zaman, kitap okuma, hobi | Serbest zaman, kitap okuma, hobi | Serbest zaman, kitap okuma, hobi | Serbest zaman, kitap okuma, hobi | Serbest zaman, kitap okuma, hobi | Serbest zaman, kitap okuma, hobi |
| **22.00** | Yatma saati | Yatma saati | Yatma saati | Yatma saati | Yatma saati | Yatma saati | Yatma saati |

**ÖRNEK PROGRAM – 3**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **PAZARTESİ** | **SALI** | **ÇARŞAMBA** | **PERŞEMBE** | **CUMA** | **CUMARTESİ** | **PAZAR** |
| **08.00 – 12.00** | Okul | Okul | Okul | Okul | Okul | Serbest zaman - Hobi | Serbest zaman - Hobi |
| **12.40 – 15.00** | Okul | Okul | Okul | Okul | Okul | Haftalık tekrar | Serbest zaman - Hobi |
| **15.30 – 17.00** | Eve geliş - Dinlenme | Eve geliş - Dinlenme | Eve geliş - Dinlenme | Eve geliş - Dinlenme | Eve geliş - Dinlenme | Serbest zaman - Hobi | Haftalık tekrar |
| **17.00 – 19.00** | Günlük ders tekrar | Günlük ders tekrar | Günlük ders tekrar | Günlük ders tekrar | Günlük ders tekrar | Test çözme | Test çözme |
| **19.00 – 20.00** | Dinlenme – Akşam yemeği | Dinlenme – Akşam yemeği | Dinlenme – Akşam yemeği | Dinlenme – Akşam yemeği | Dinlenme – Akşam yemeği | Dinlenme – Akşam yemeği | Dinlenme – Akşam yemeği |
| **20.00 – 21.00** | Serbest zaman, kitap okuma, hobi | Serbest zaman, kitap okuma, hobi | Serbest zaman, kitap okuma, hobi | Serbest zaman, kitap okuma, hobi | Serbest zaman, kitap okuma, hobi | Test çözme | Serbest zaman, kitap okuma, hobi |
| **21.00 – 22.00** | Yarınki Derslere Hazırlık | Yarınki Derslere Hazırlık | Yarınki Derslere Hazırlık | Yarınki Derslere Hazırlık | Serbest zaman, kitap okuma, hobi | Serbest zaman, kitap okuma, hobi | Yarınki Derslere Hazırlık |
| **22.00** | Yatma saati | Yatma saati | Yatma saati | Yatma saati | Yatma saati | Yatma saati | Yatma saati |