

MARFEN

*Mardin Fen Lisesi Psikolojik Danışma/Rehberlik Servisi
Tarafından Hazırlanmaktadır.*

Bu Sayıda

TATİLLERDE DERS
ÇALIŞMALI MIYIM?

ZAMAN PLANLAMAMI
NASIL YAPMALIYIM?

ESKİ KONULARI MI
TEKRAR ETMELİYİM
İLERİDE İŞLENECEK
KONULARA MI
BAKMALİYİM?

Hazırlayanlar:

Psk. Dan. Fatma Mine KILIÇ

Psk. Dan. Ferhat KARABALIK



Tatili Nasıl Geçirelim?

Öğrencilerin en sevdiği zamanlardan biri şüphesiz ki tatil. Hatta en sevilen haberler de genelde kar tatili haberleri olur. Tatil yapmak, eğlenmek, dinlenmek güzel. Peki bu tatil dönemlerinde yalnız bunlar mı yapılmalı? Tatiller tamamen dinlenmeye ayrılan zamanlar mı olmalı yoksa ders çalışılmalı mı? Ders çalışılacaksa nasıl çalışılmalı?

Bu kafa karışıklarını gidermek için bu sayımızda tatilin nasıl değerlendirilebileceği ile ilgili bilgilere yer vermek istedik.

Keyifli okumalar ve iyi tatiller diliyoruz.

Hadi Bařlayalım!

1 Önce Kendini Deęerlendir

Tatile kadarki zamanı nasıl geçirdiğini bir değerlendir. Ama kendine karşı dürüst ol. Yeteri kadar ders çalışabildin mi? Netlerin ne düzeyde? Eksik olduğun dersler, eksik olduğun konular neler? Zorlandığın dersler neler? Dönemi iyi geçirdiğini düşünüyorsan, netlerin yüzde yetmiş beşin, sınav notların 85'in üzerindeyse bence dönemi iyi geçirmiştir. Bunlar geçerli değilse daha iyi bir çalışmaya ve tatilde telafi yapmaya ihtiyacın var.

2 Dönemi İyi Geçirdiyse

İyi haber: Tatili hak ettin. Güzelce dinlenip sevdiğin aktivitelere daha çok zaman ayırabilir, ailenle-arkadaşlarınla zaman geçirebilirsin. Tatiller bunun için en iyi fırsat. Ancak şunu unutma, öğrendiğimiz bilgileri tekrarlamadığımız zaman bir süre sonra unutuyoruz. Bu nedenle soru çözümleriyle konunun tekrarını yapabilirsin. Eksik olduğun konu çarparsa gözüne ona odaklanabilirsin. Bu kısımlarda sorun yaşamıyorsan bir sonraki döneme ön hazırlık yapabilirsin.

3 Eksiklerin Olduđunu Fark Ettin

Tatil eksiklerini kapatabilmen için iyi bir fırsat. Çünkü okul dönemlerinde sürekli yeni konular işlenir ve yakalamaya çalışırsın. Tatilde ise var olanı tekrar etmen veya baştan öğrenmen gerekir. Eksik düzeyini tespit et, konularını listele, gün içerisinde ne kadar süre çalışma yapman gerektiğini belirle ve planlamayı yap. **AMA** bu tüm gün ders çalışman ve başka bir etkinlik yapmaman gerektiği anlamına gelmiyor. İyi bir zaman planlamasıyla hepsine yer verebilirsin.



Zamanı Verimli Kullan

Tatili değerlendirebilmen için okul zamanlarından farklı kılmalısın. **Öncelikle ne yapmaman gerektiğini söyleyeyim:** Geç uyanmak. Geç uyandığın ve çok uyuduğun zaman çalışmaya da geç başlarsın. Bu durumda okul zamanından farklı bir durum olmaz. Çalışma süren yine yaklaşık olarak aynı olur. Erken uyanır, çalışmanı sabah-öğle-akşam diye günün saatlerine yayarsan hem yorucu bir çalışma olmaz hem de gün içinde yapmak istediğin diğer aktiviteleri de kolaylıkla yapabilirsin.

Gün herkes için 24 saat, ama içini nasıl dolduracağın senin elinde.

Zaman Hırsızlarını Keşfet ve Sınır Koy!

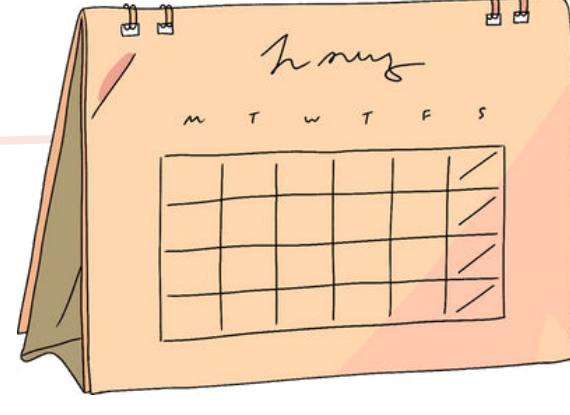
Ne ile gereğinden fazla vakit harcadığını anlamaya çalış. Genellikle planlarını gerçekleştirebilmen için sana bir katkısı olmayacak olan hatta işleri zorlaştıran zaman hırsızları herkes için farklı olabilir. Kimi için bilgisayar-telefon, kimi için ertelemecilik, kimi için aşırı kaygı olabilir. **Seni alıkoyan ne?** Tanımadığın bir şeyle mücadele edemezsin. Önce neyin seni alıkoyduğunu bul, daha sonra zaman hırsızın her ne ise sınırlamaya çalış.



Kontrol sende!

1

Tatil programını hazırla



2

Eksiklerini belirle,
konu tekrarları yap.



3

Ailenle zaman geçir.



4

Kitap okumak için iyi
bir fırsat.



5

Dinlenmeye ve
gezmeye zaman ayır,
sosyal aktivitelere
katıl.



6

Zaman hırsızlarına
karşı koy.

