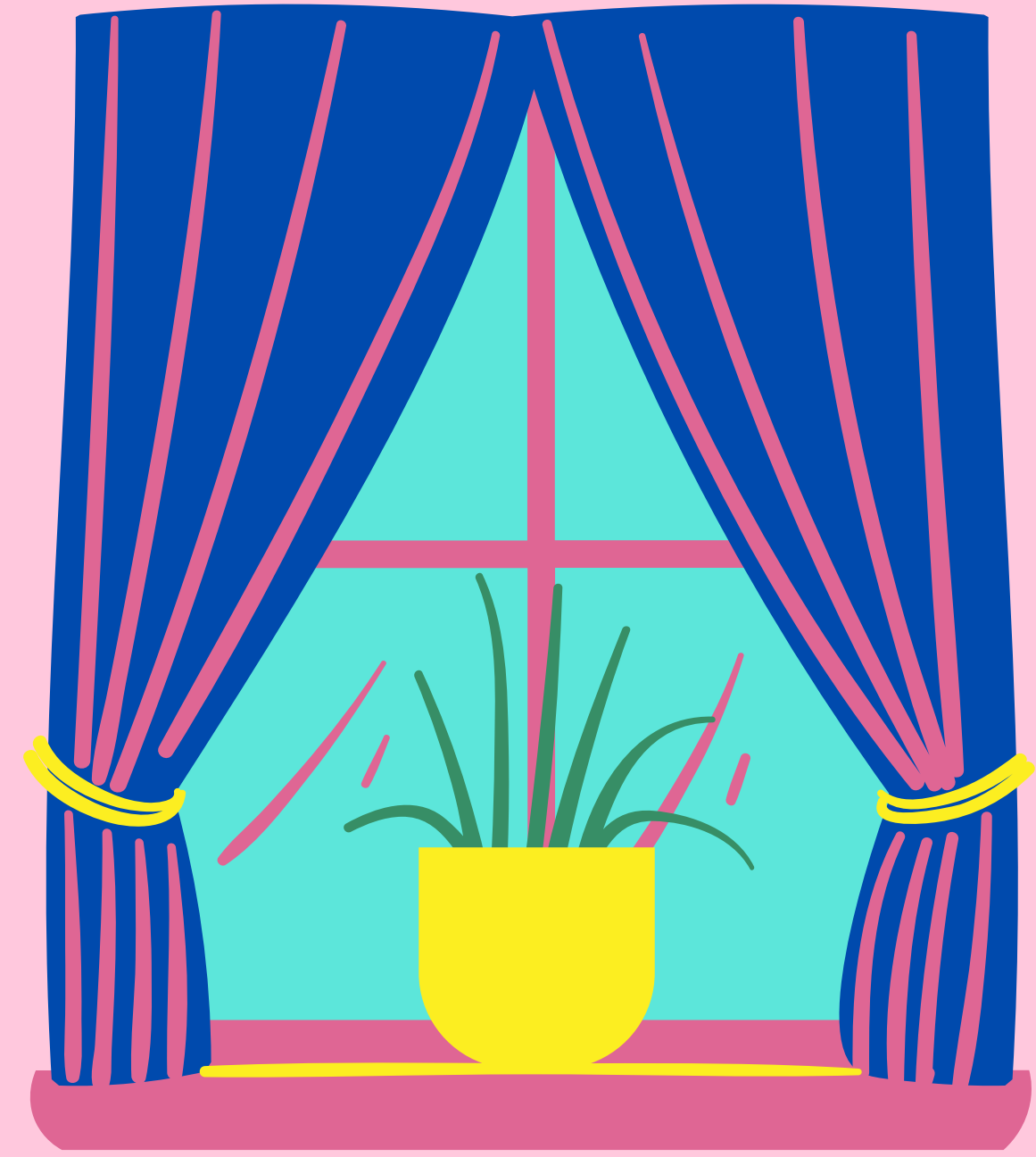
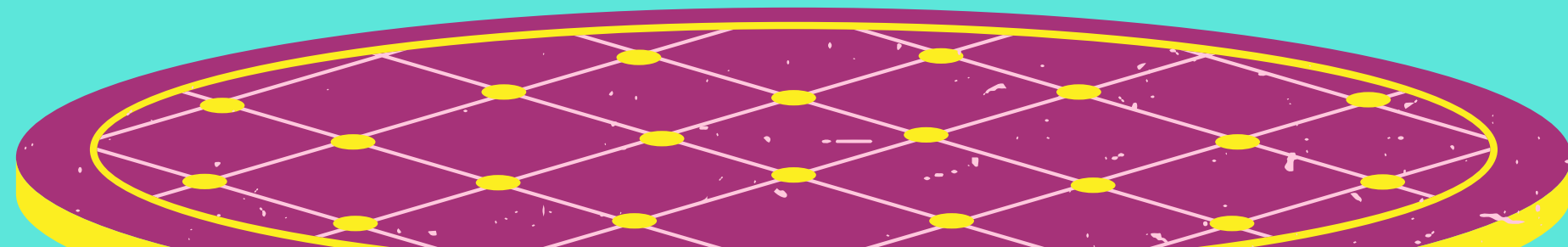


TATIL PLANI YAPTIMI?



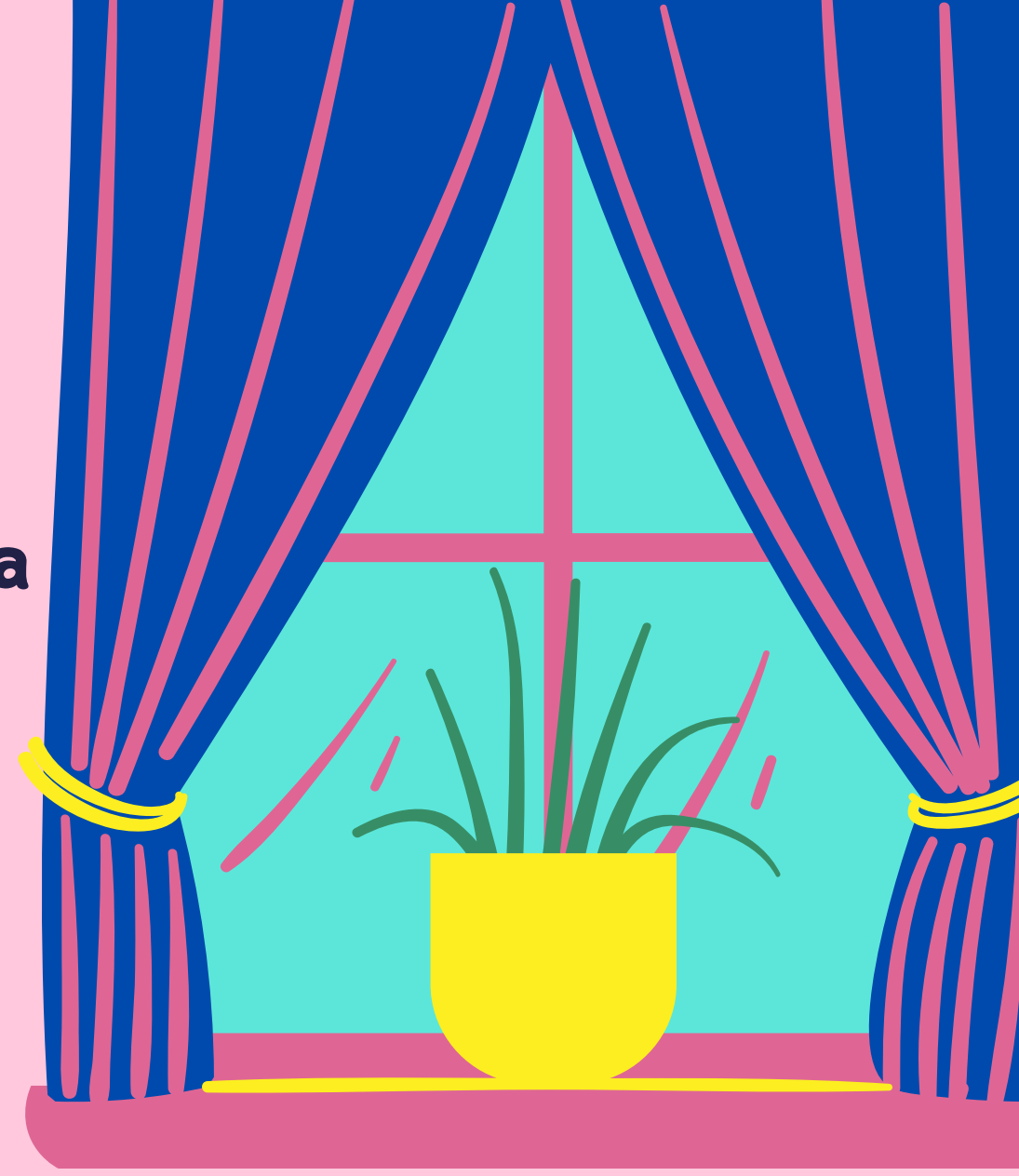
**PSIKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK
SERVİSİ
SUNAR**



TATİL denince

Ne aklına bütün gün **TEMBEL TEMBEL** yatmak
Ne de bütün gün oyun oynamak veya sosyal medya da
sörf yapmak geldiğini sanmıyorum.

İçeride **ÇEŞİTLİ AKTİVİTELERLE**
dolu olmayan bir tatil,
zaten **TATİL DEĞİLDİR.**



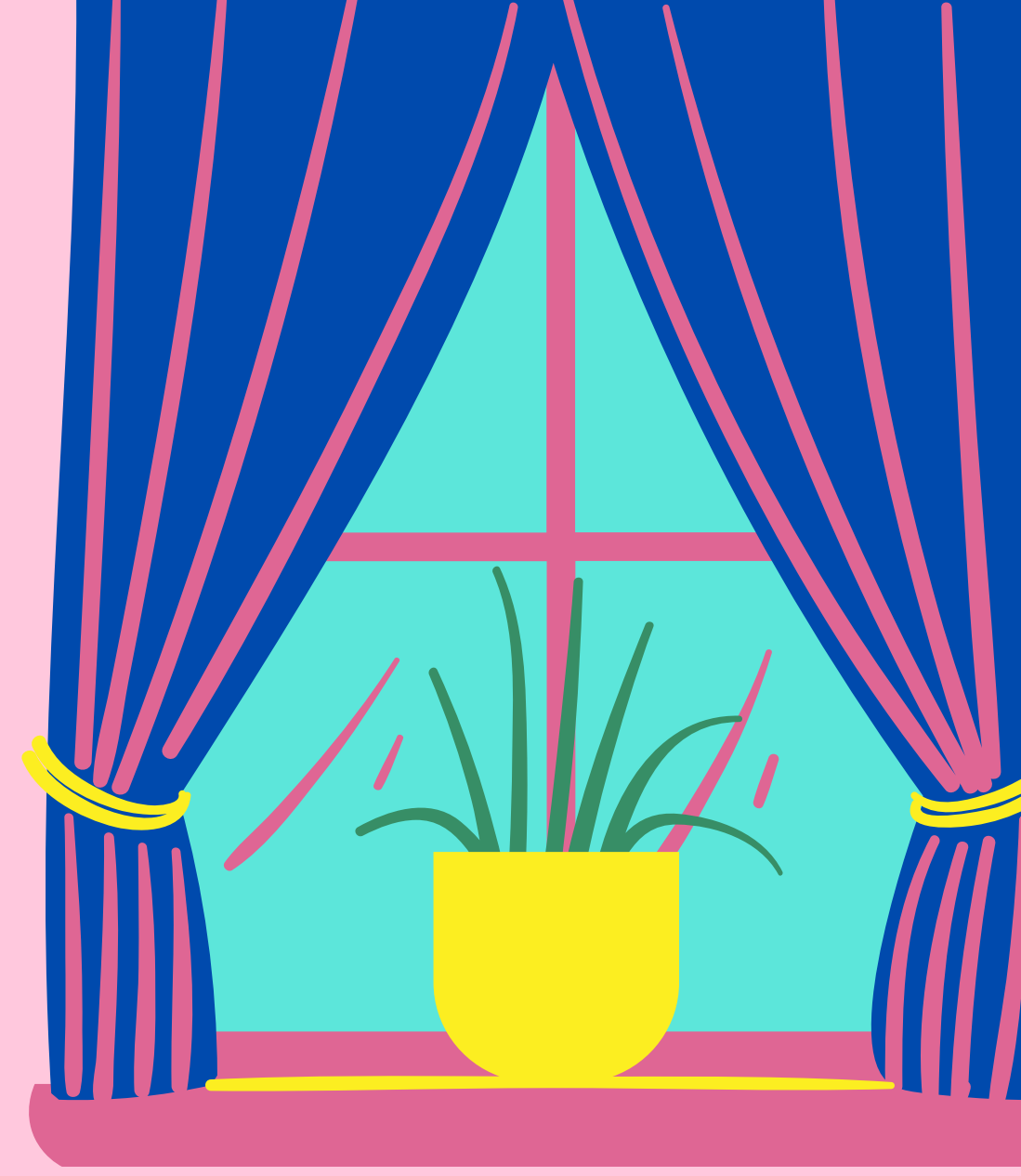
**UNUTMA!!! KENDİLERİYLE İLGİLİ PLANLARI
OLMAYANLAR
BAŞKALARININ PLANLARINA DAHİL OLURLAR.**

**Tatili dersler açısından nasıl değerlendirmeliyim?
Bol bol soru mu çözmeliyim yoksa eksik konularımı mı
halletmeliyim?**

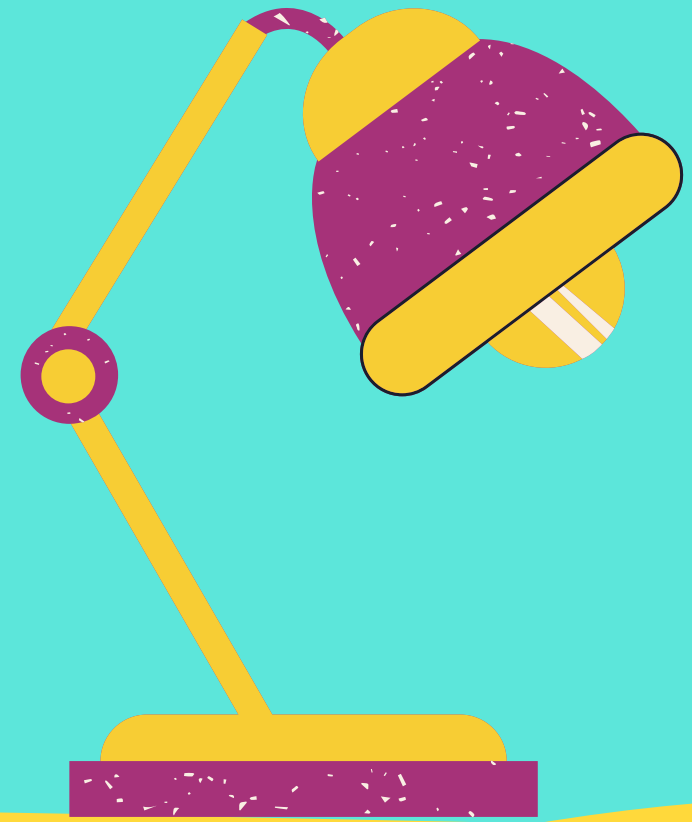
DIYORSAN

5,6 ve 7. sınıflar gelecekte başarınızı daha da arttırmak ve konuları daha iyi anlamak için eksiklerinizi tamamlamalı, geçmiş konulara göz atmalısınız. Tatili yeni döneme ve eğer yapılırsa yazılılara hazırlanmak ve geçmiş dönemi gözden geçirmek için çok önemli bir **FIRSAT** olarak görmelisin.

8. sınıflar hiç aksatmadan sınav hazırlığını sürdürmelidir. Bol bol soru çözmeli ve konu bitirme programı yapmalıdır.



VERİMLİ TATİL ÖNERİLERİ

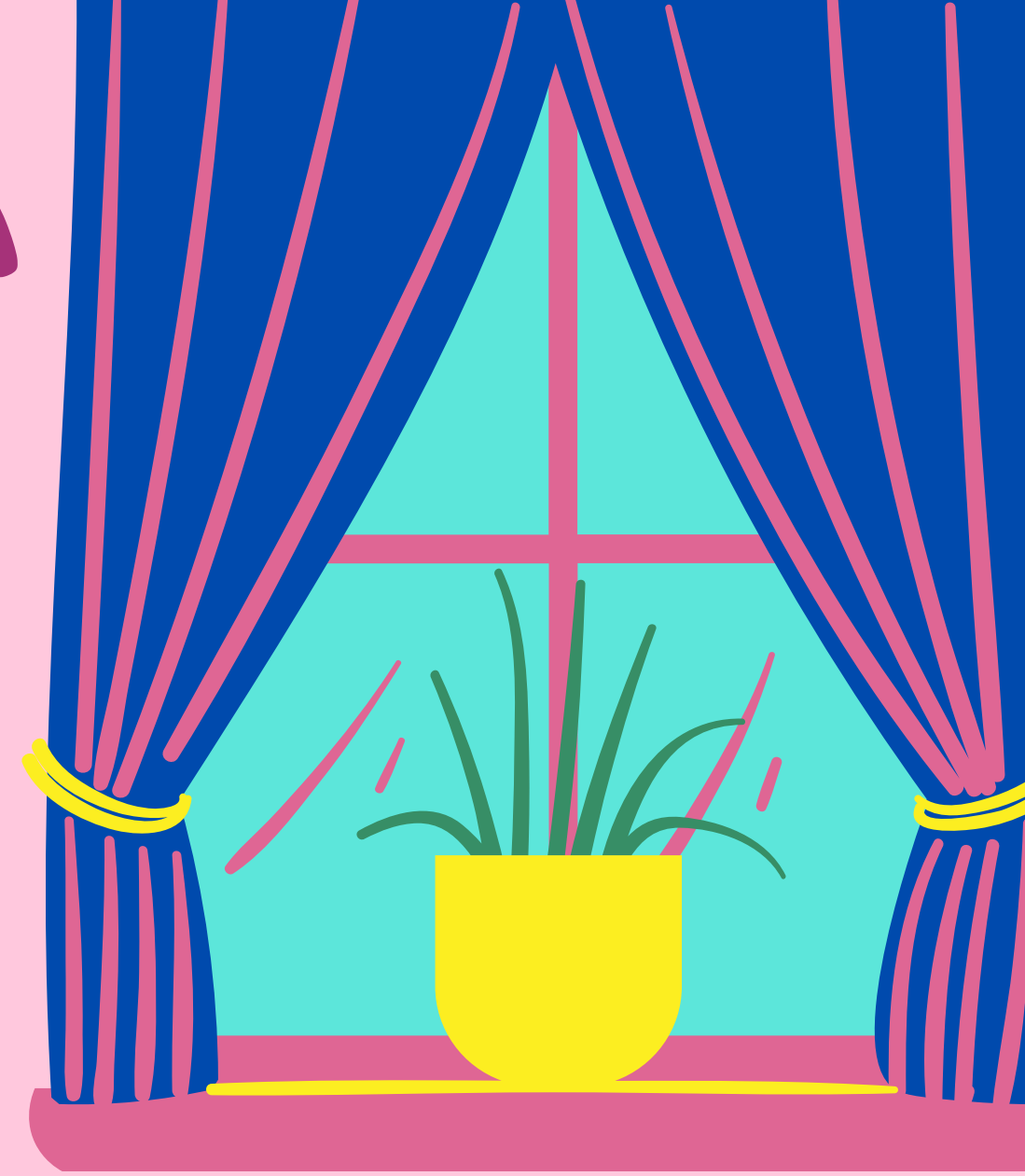


I-KENDİ AKADEMİK BAŞARI DURUMUNA UYGUN BİR PLAN YAP

I. dönem neler halledildi, neler eksik kaldı; buna göre günü, haftayı ve 20 günü planlamalı.

- Bu dönem içinde hem konu tekrarları hem de soru çözümleri olmalı.
- Aynı zamanda eksikliği çok fazla olmayan öğrenciler de ortalama 2-3 deneme sınavı çözebilir.

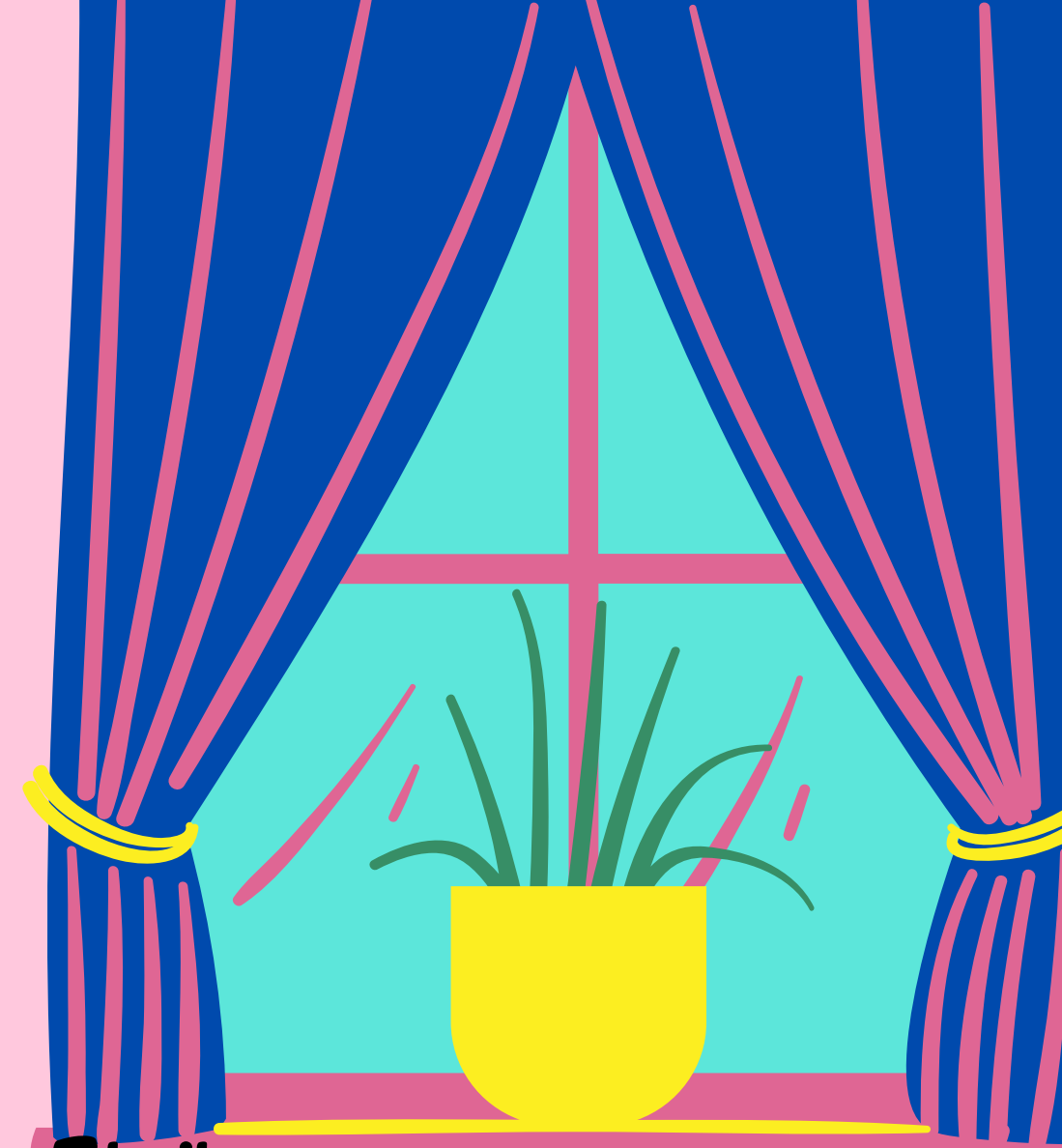
**YAPTIĞI PROGRAMA UYMAYAN KİŞİ
HEDEF SAHİBİ DEĞİL, HAYAL SAHİBİ KİŞİDİR...**



2-EKSİK KONULARINI HALLET

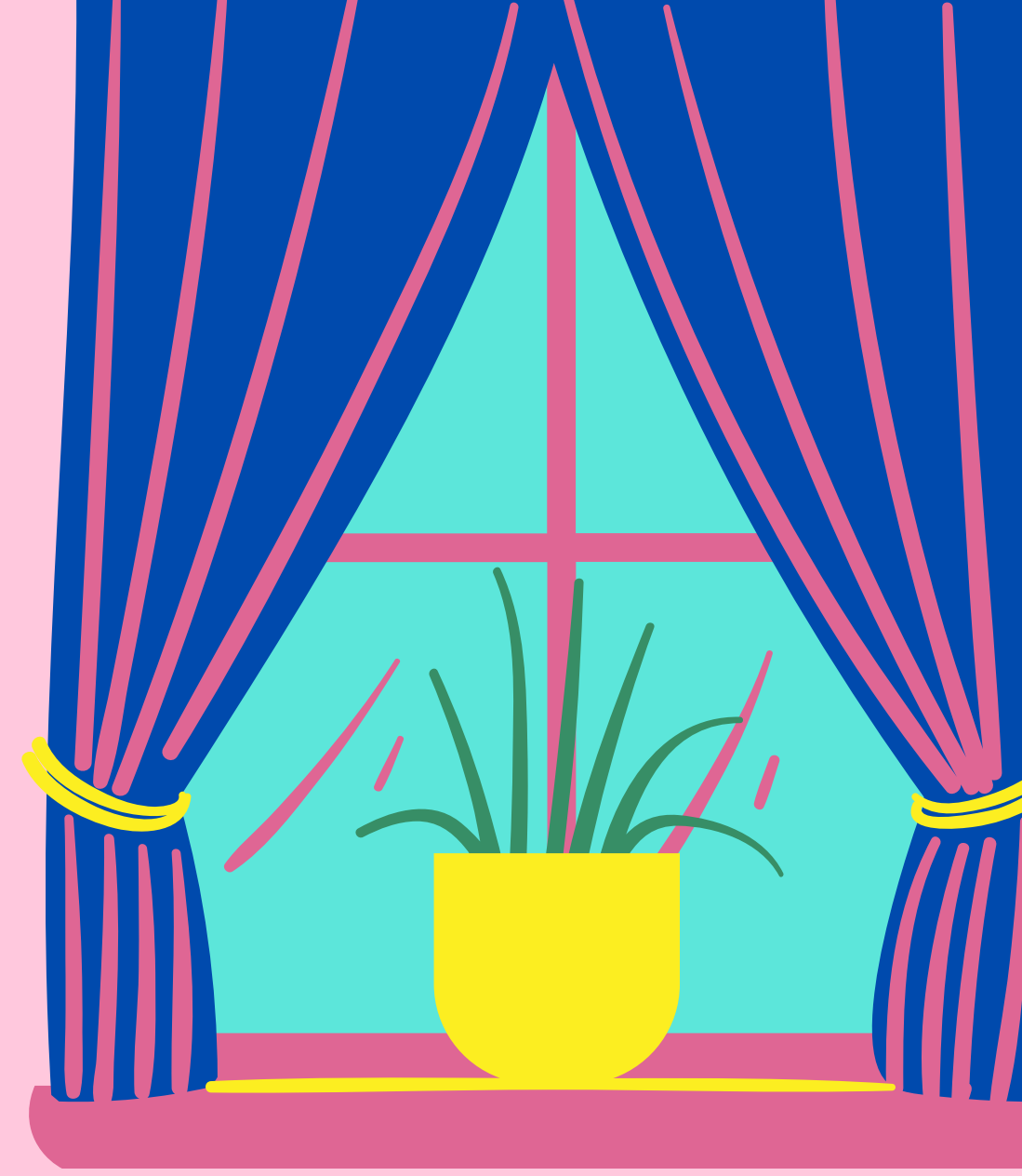
Araştırmalar, insanların öğrendiklerinin %75'ini bir haftada, %66'sını bir günde, %54'ünü de bir saat içinde unuttuğunu gösterir.

- **Unutmayı ortadan kaldırmanın en iyi ve en etkili yolu ise yapılacak tekrarlar. Eksik konularını öncelikle tespit et ve gün gün planla.**
- **Her güne konu yerleştir ve onları mutlaka hallet. Bu planlama seni hem akademik hem de psikolojik olarak rahatlatacak.**
- **Konuları planına yerleştirirken de en çok hata yaptıkların olmasına dikkat et. Çünkü ilerleyen zamanlarda belki de bu kadar uzun süreli bir tatil dönemin olmayacak.**



3-NEYE NE ZAMAN ÇALIŞMALISIN?

A- Öncelikle notlarınızın düşük olduğu derslerden eksik olduğunuz konuları bütünlük sırasına göre bir kâğıda yazarak somutlaştırın. Daha sonra tatil günlerine göre konuları dağıtın ve o gün geldiğinde o konularla ilgili çalışmalarınızı **MUTLAKA yapın.**



3-NEYE NE ZAMAN ÇALIŞMALISIN?

B- Kendinize göre en verimli saatlerinizi saptayın.

- **Önemli olan, ders başında geçirdiğiniz sürenin miktarı değil, o sürenin gereğince kullanımınıdır.**
- **Başarıyı sağlayan, çok değil, en uygun saatlerde, en verimli şekilde çalışmaktır.**
- **Verimli olduğunuz saatlerde zorlandığınız dersleri çalışmaya özen gösterin.**
- **Birçok insan için bu saatler sabah saatleridir. Çünkü bu saatlerde beyin dinlenmiş, gerekli uyku alınmış (bu nedenle uyuma ihtimali düşüktür), çevrede dış uyaranlar çok etkin değil ve dikkatimiz daha açıktır.**

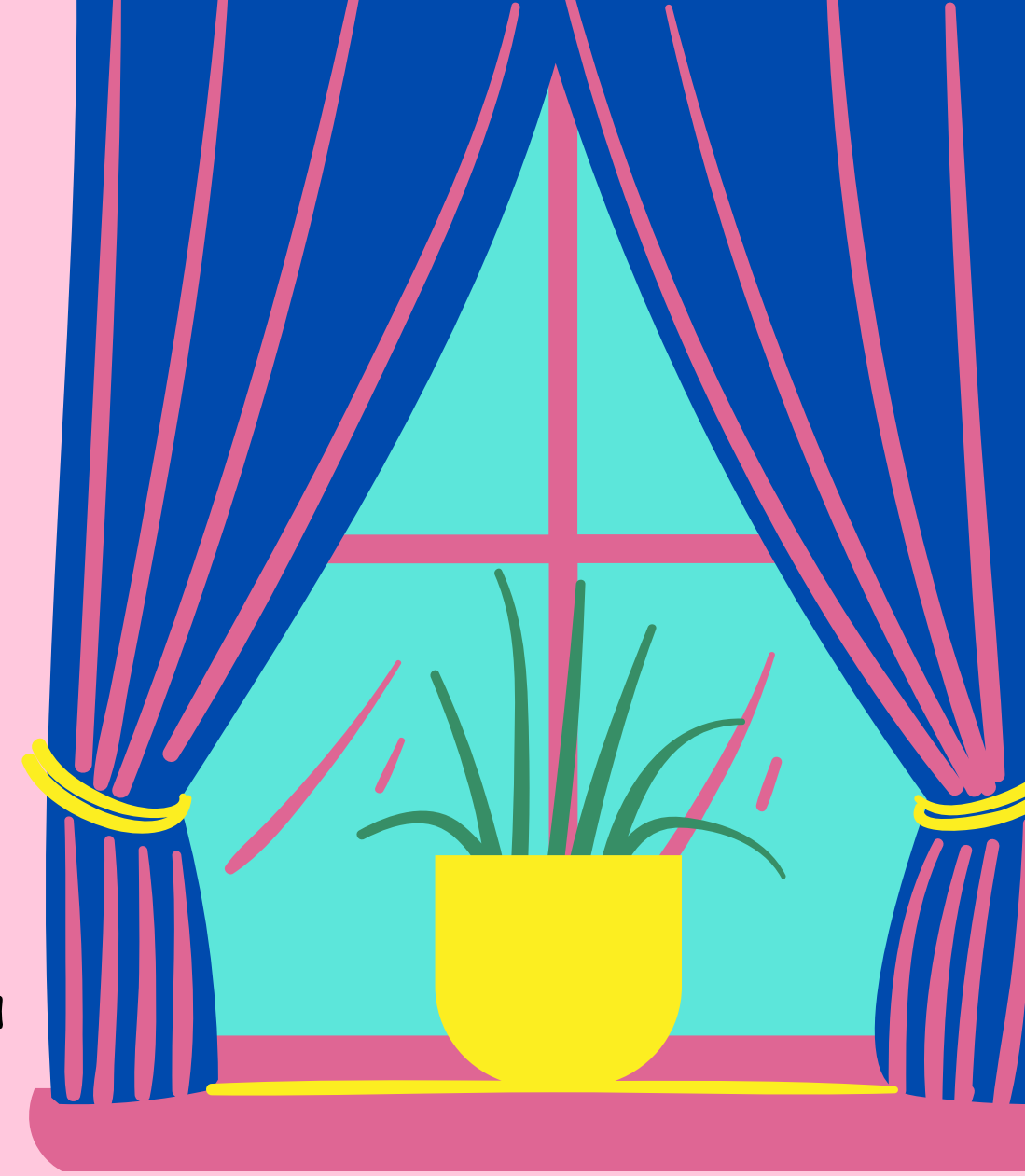


3-NEYE NE ZAMAN ÇALIŞMALISIN?

C- Çalışma isteği gökten zembille inmez ilham beklemeyin...

ÇALIŞIN! çalıştıkça BAŞARIN! başardıkça ÇALIŞMA İSTEĞİNİZ gelsin.

- **Artık bu kısır döngüyü kırmanın zamanı geldi.**
- **Sabırlı davranın, konu tekrarından sonra bol bol soru çözün, yapamadıklarınızı mutlaka sorun.**
- **Yapabildiklerinizden çok yapamadığınız sorular çok önemlidir, daha önce yapamadığınız sorular 2-3 tane arka arkaya çıkınca moraliniz bozulup, ders çalışmayı bırakıyordunuz. (duygusal yaklaşım),**
- **Şimdi artık yapabildiklerinizi bir kenara bırakıp yapamadıklarınıza konsantre olmanın ve yapamama nedenlerinizi araştırarak, gerektiğinde yardım alarak, eksiklerinizi gidermenin vakti geldi (akılcı yaklaşım).**



3-NEYE NE ZAMAN ÇALIŞMALISIN?

D- İçerik olarak farklı dersleri arka arkaya çalışmak öğrenmeyi kolaylaştırır.

- **Önceden planladığınız gün içerisinde çalışacağınız dersleri içeriklerine göre sıralayabilirsiniz.**
- **Derse başlamakta zorlanıyorsanız, ders çalışmaya sevdiğiniz dersle başlayabilirsiniz.**
- **Bir gün içerisinde 5,6 ve7. sınıflar 3 derse , 8 sınıflar 4 ders türüne ağırlık verebilir.**



4-BİLDİĞİN KONULARI ÜZERİNDEN GEÇEREK TEKRAR ET

Özellikle geçmiş konulardan çok fazla hata yapıldığı için genel tekrar çalışmalarına ağırlık ver. Bu tekrarı o konulara dair bol bol soru çözerek de yapabilirsin.

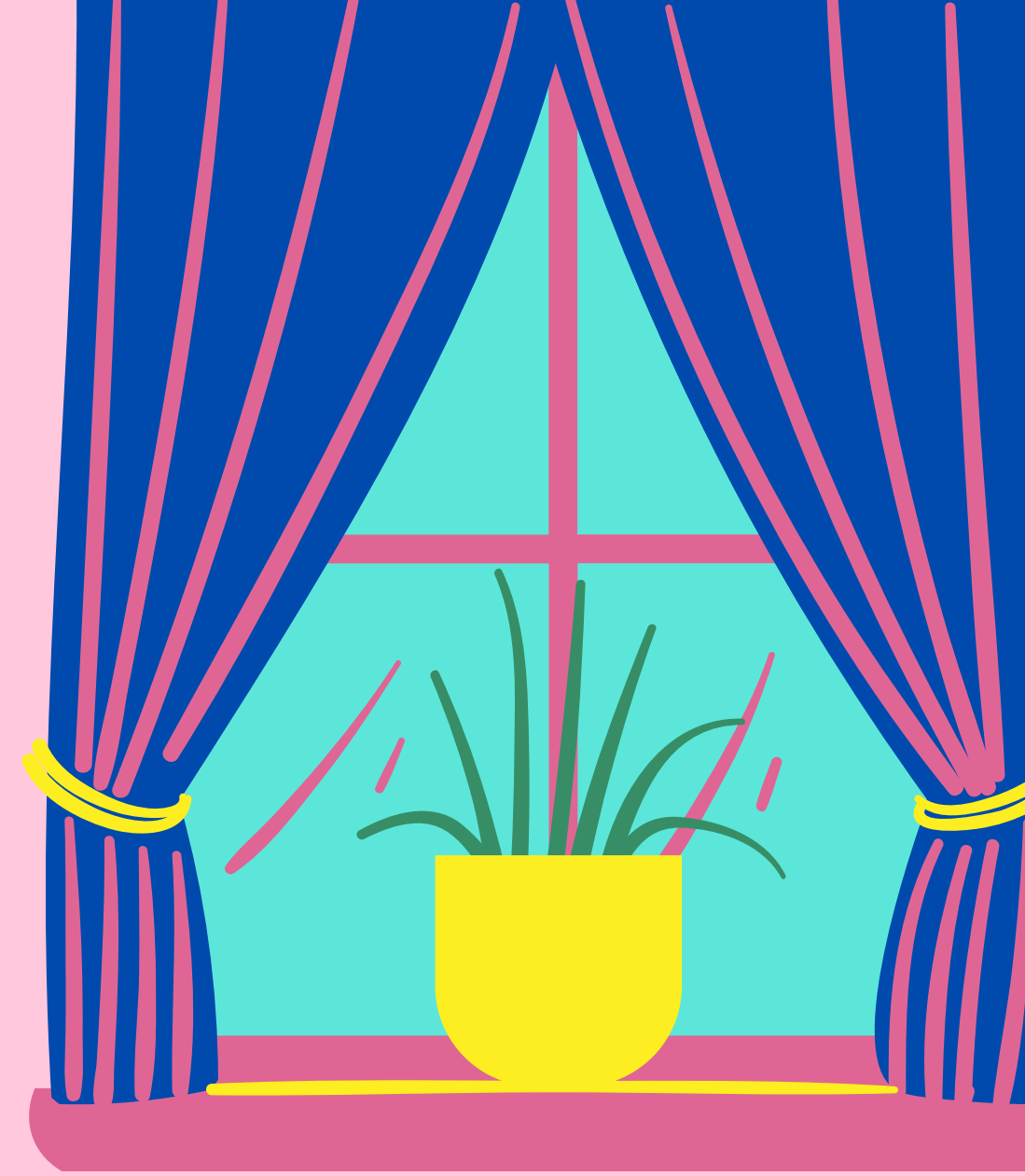
- **Konu tekrarı yapmak kadar soru çözmek de çok önemli. Çünkü yaptığımız çalışmaları ne kadar kavradığımızı ancak çözdüğümüz soru aracılığıyla aldığımız dönüşlerden görebiliriz.**
- **Her güne belli bir soru çözümünü sayısı koymayı unutma. Çözeceğin soru sayısı o gün yapacağın çalışmalara göre değişebilir.**
- **Konu ağırlıklı çalıştığın bir günde çok fazla soru çözemeyebilirsin. Ama yine de en azından o günkü konuyu ne kadar öğrendiğini görme açısından belli oranda soru çözüm çalışması yapmalıyız.**



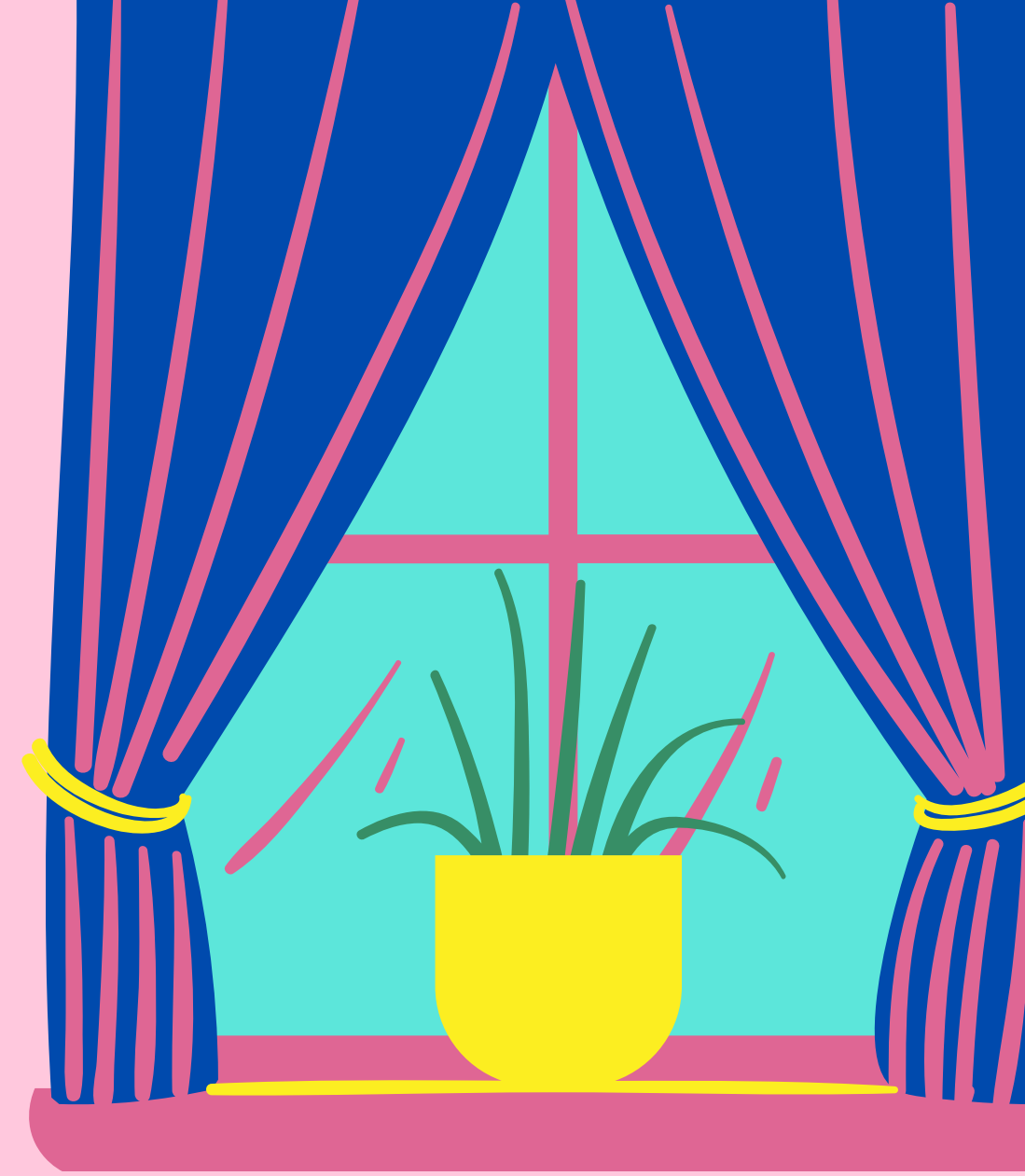
5- DENEME SINAVI ÇÖZ

Her ne kadar konuların tamamı bitmemiş olsa da en azından ders ders deneme sınavı çalışabilirsin.

- **Diyelim ki Türkçe dersini büyük oranda hallettin. 20'şer soruluk hazırlanmış Türkçe dersi denemeleri çözebilirsin. Bu çözümler sırasında mutlaka süre çalışması yap. 20 Türkçe sorusunu eğer ilk başta 40 dakikada çözebiliyorsan daha sonraki hedefin mümkünse birkaç dakika daha az sürede çözebilmek olsun.**



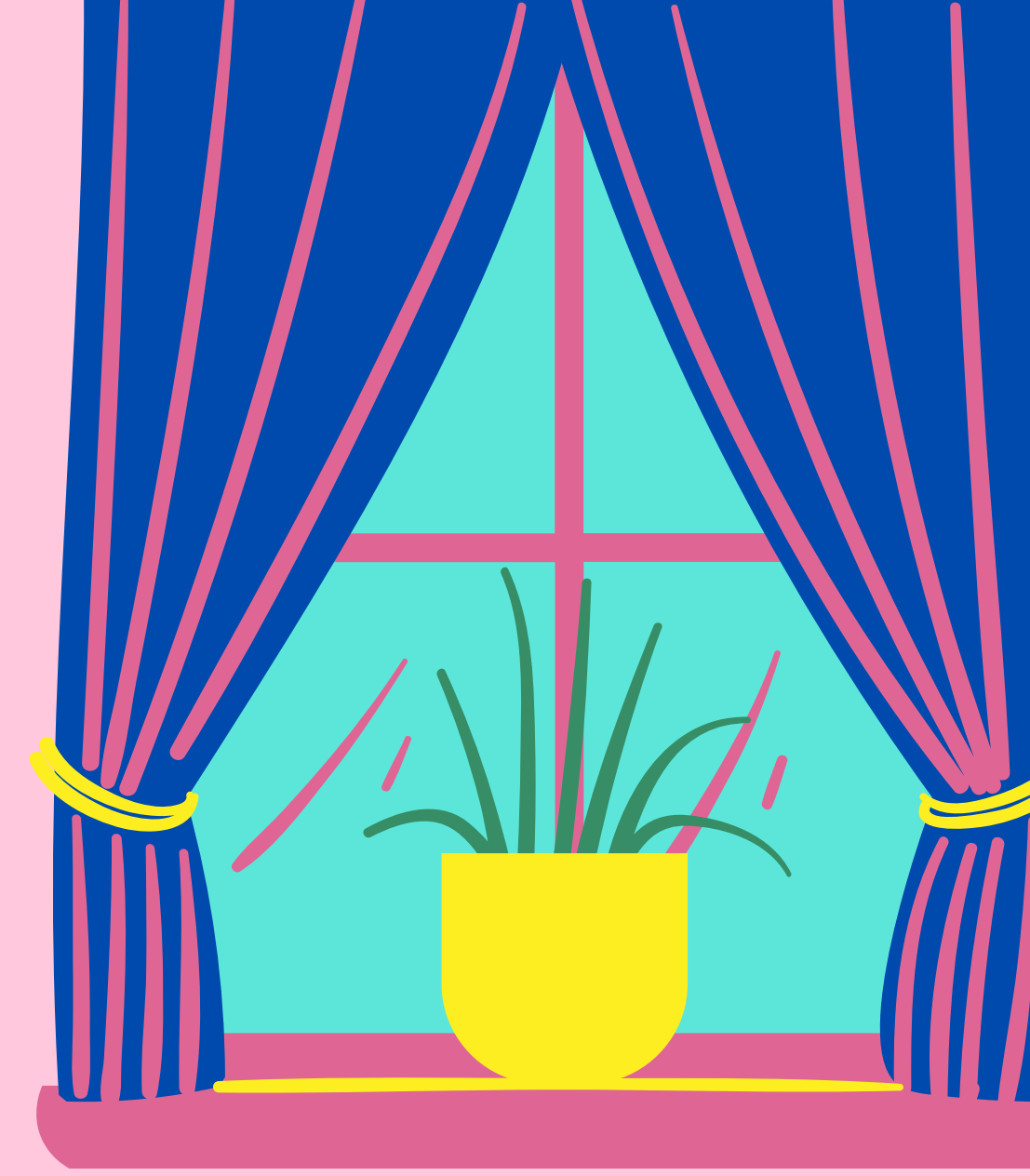
6- KİTAP OKU



- **LGS** okuma-anlama-yorumlama **İSTER**.

Bir şiiri, romanı ya da öyküyü okuduğumuzda orada olanlar üzerine düşünmeye başlıyoruz. Bazen olay çok etkiliyor bizi, bazen de yazarın üslubu. Bazen ikisini de beğenmiyor ve bunun üzerine yorumlarımızı düşünüyoruz. Tüm bu süreç için bir şeyleri okumak, anlamak ve yorumlamak gerekiyor. Bu **LGS** Türkçe ve matematikte istenen şey! Bu yüzden sınav senesinde kitap okunur.

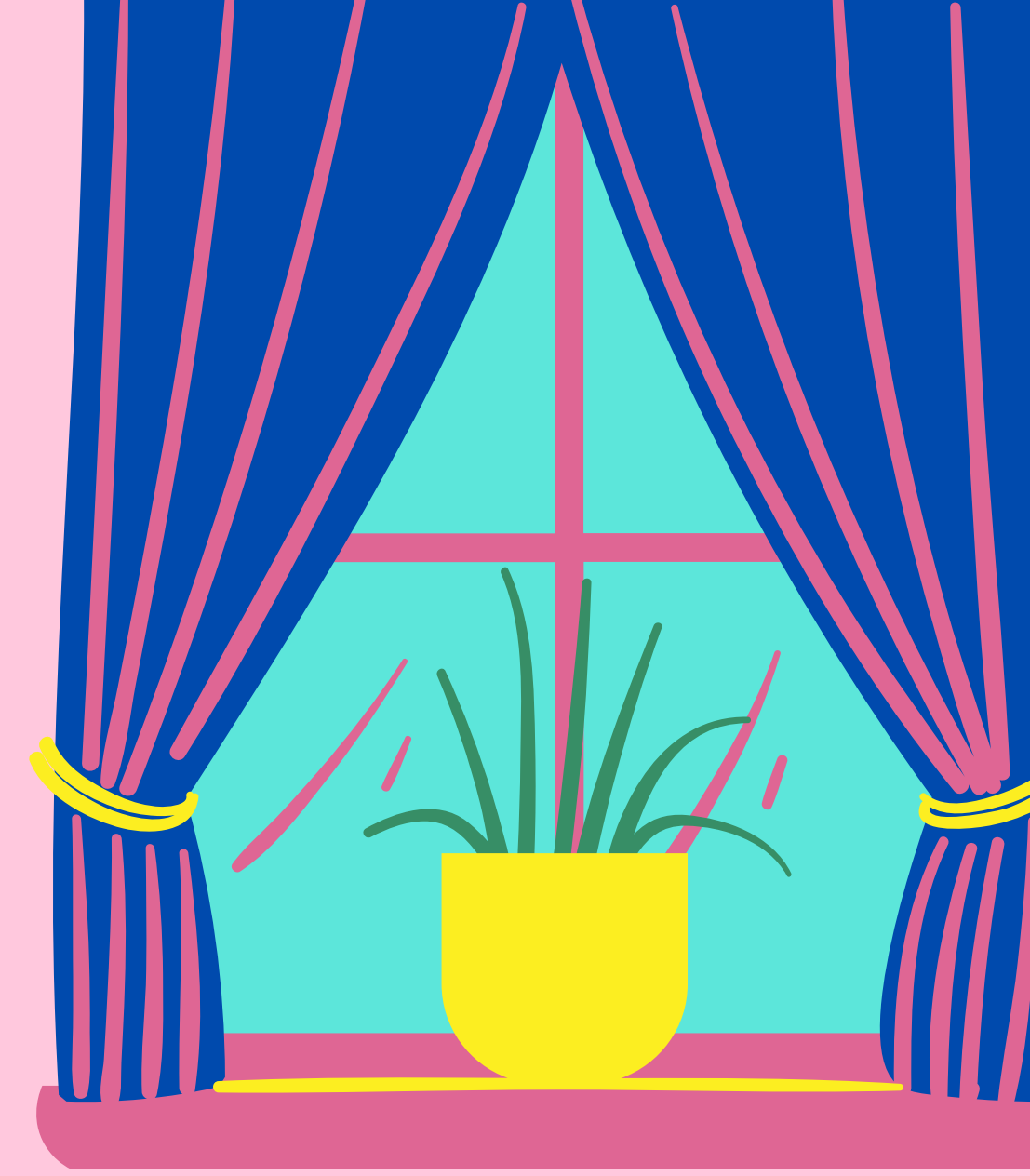
6- KİTAP OKU



- **Kitap okumak planı uygulamak için gerekli olan düzeni sağlar.**

Ekrandan uzak kaldığın için gözlerin dinlenir. Sadece kitaba odaklandığın için kaygı ve stres de azalır. Belli bir zaman belirlediğinde, o zamanda kitap okuyacağını bildiğinden geriye kalan zamanlarını daha iyi değerlendirebilirsin!

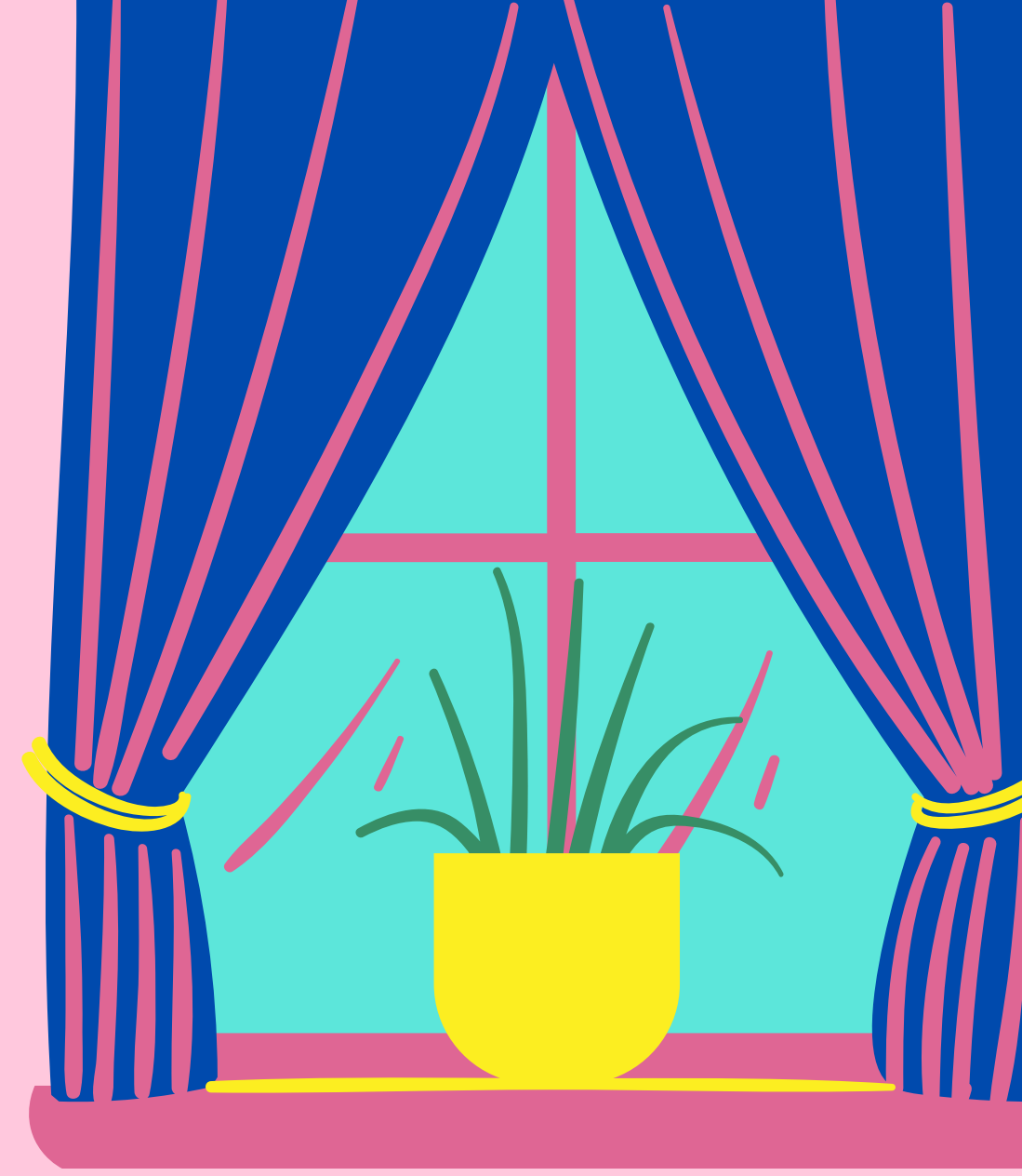
6- KİTAP OKU



- **Dikkat sürenizin uzun olması gerekiyor**

Kitap okumak odaklanma problemin olup olmadığını görmenin belki en önemli yoludur. Kitap okudukça, ve odaklanmaya kendini zorladıkça dalgınlığın azalacak. Sayfa sonuna geldiğinde geri dönmek için odaklanmaya çalışacaksın ve zaman geçtikçe dikkatimi verme süren artacak. Dolayısıyla LGS Türkçeyi çözerken çoğu paragrafı tek sefer okuman yetecek, böylece zaman sıkıntın da ortadan kalkacak. bekliyor, Sayfalarca kitap okumuş birisi için artık paragraflar hiç de korkutucu olmadığı için 20 tane Türkçe sorusu da çok kolay gelecek ve bir nefeste bitecek.

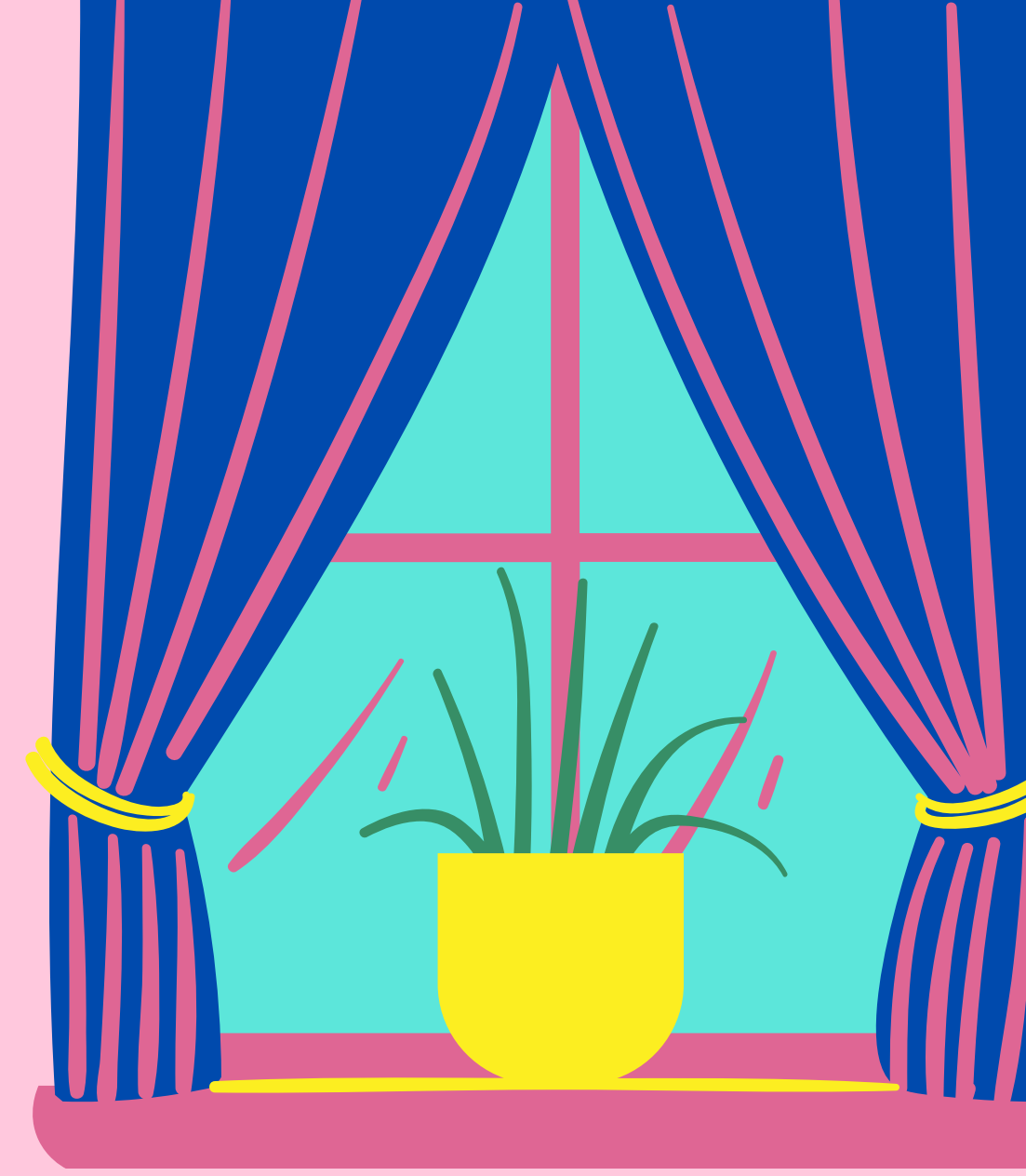
6- KİTAP OKU



- **Test çözmek gerekirken ben kitap okuyorum stresi yaşamak kitaptan uzaklaştırır.**

Kendini başkaları ile kıyaslamak bu hayatta kendimize yapabileceğin en büyük kötülük .Peki, kitap okuyarak diğerlerinden geri mi kalıyoruz? Tabii ki, hayır! Kimse 24 saat ders çalışmıyor ve elbette herkesin kaçamakları oluyor. Üstelik kitap okumanın birikerek ilerleyen ve gözle görülmeyen faydalarını düşündüğünde bu strese kapılmak gerçekten yersiz! Moralinin bozulup dersten soğumana neden olur aman dikkat!!!

6- KİTAP OKU



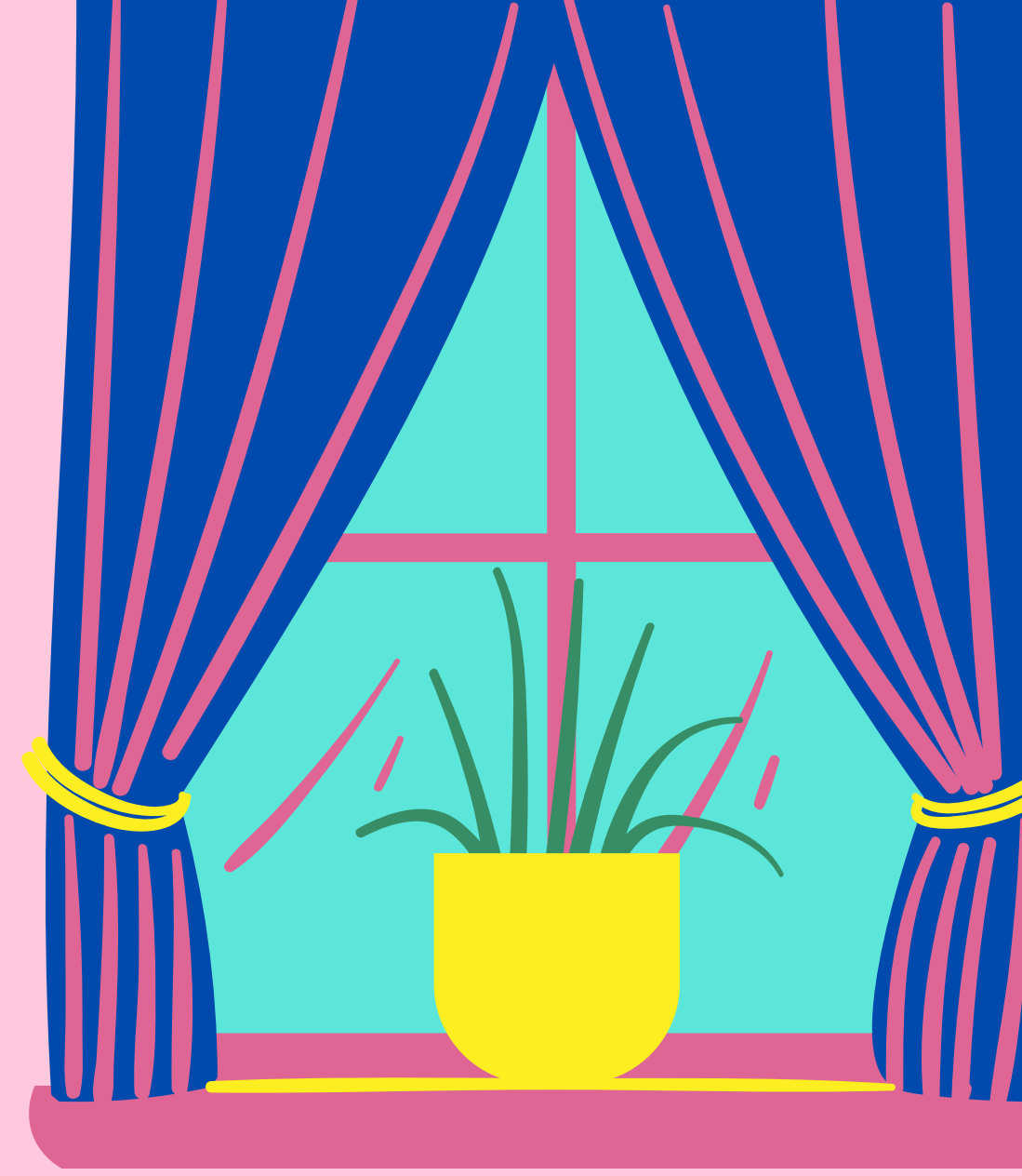
- **Kendimi, kelime hazinemi geliştiriyorum fikrinin verdiği huzur ve keyfi hisset.**

Her devirde kitap okuyan insanlara çok kıymet verilirken, günümüzde teknolojik cihazların cazip içeriklerini bırakıp kitap okumak gerçekten çok daha ayrıcalıklı ve değerli bir davranış. Kitabı okuyup bitirdiğinde kendini gtebrik et. Ayrıcalıklı bir davranış içinde olduğun için. Dolan insan zmanı geldiğinde taşacaktır. Bu taşma san sevdiklerine ve topluma faydalı hizmet olacaktır. Telefonda geçirdiğin süreyi yarım saat azalt ve bunu kitap okumaya aktar. Zaman geçtikçe insan ilişkilerinde ,iletişim becerilerinde ve tabiki tüm netlerinde dahi gelişme olduğunu göreceksin.

7- İKİNCİ DÖNEM İÇİN YENİ HEDEFLER BELİRLE

Geçmiş yılları ve dönemleri istediğin şekilde veya hiç bir şekilde değerlendirememiş olabilirsiniz. Hiç bir şey için geç sayılmaz. Ama hedeflerini doğru bir şekilde belirlemek için ilk şart kendini tanıman ihtiyaçlarını bilmen.

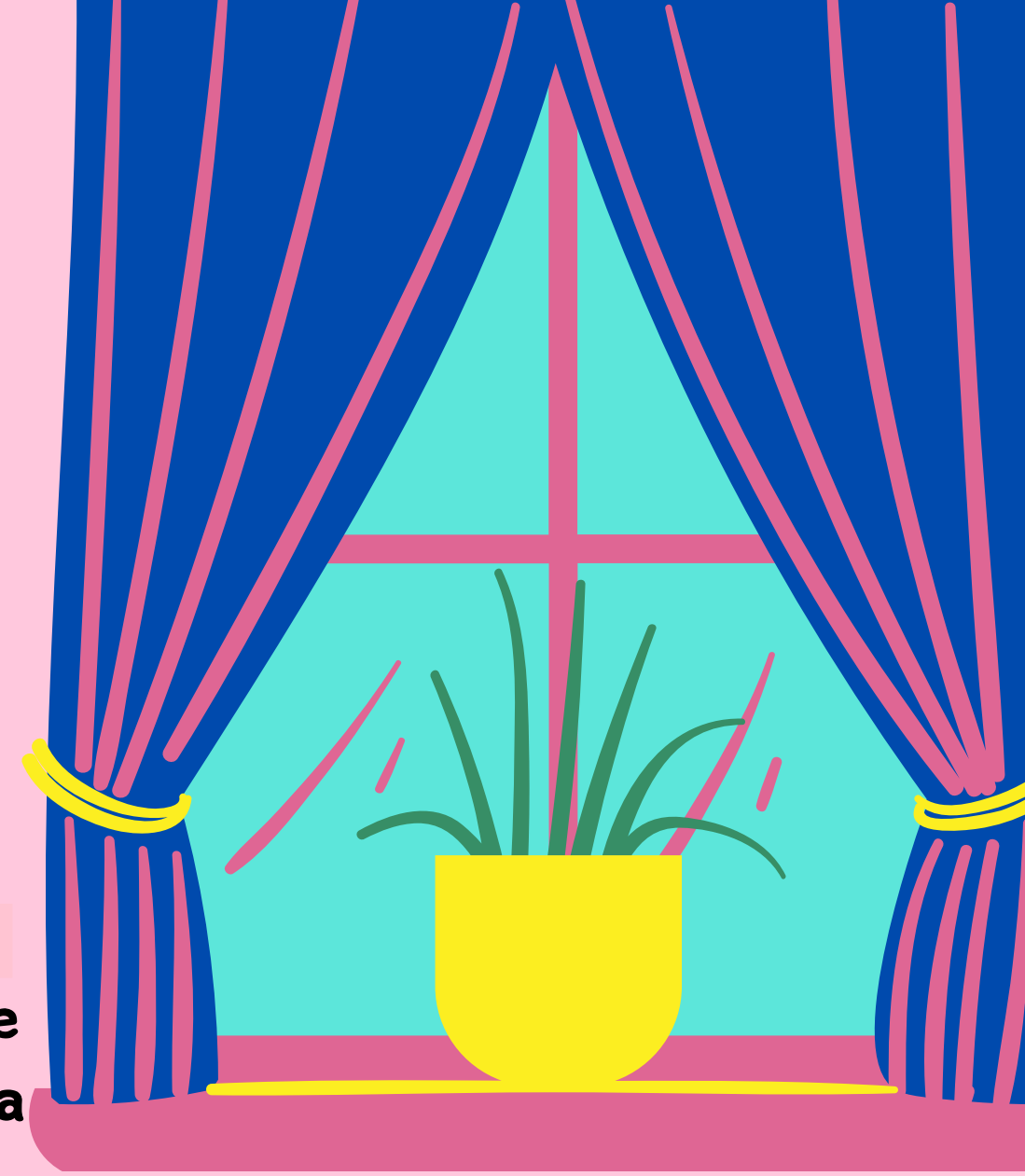
- Hedefe ulaşmak için güçlü yanlarım neler? Güçlü yanlarınız kişilik özellikleriniz ya da becerileriniz olabilir. Örneğin; azimliyim, disiplinli ve düzenli bir biçimde ders çalışabiliyorum.
- Ya da hedefe ilişkin bilgi ve donanımların olabilir. Örneğin hedefin nitelikli liseyi kazanmak ise tüm branş derslerinizin iyi olması gerekir. Ya da basketbol oyuncusu olmak istiyorsan, güçlü yanın basketbol takımında olmak olabilir.



7- İKİNCİ DÖNEM İÇİN YENİ HEDEFLER BELİRLE

Geçmiş yılları ve dönemleri istediğin şekilde veya hiç bir şekilde değerlendirememiş olabilirsin. Hiç bir şey için geç sayılmaz.

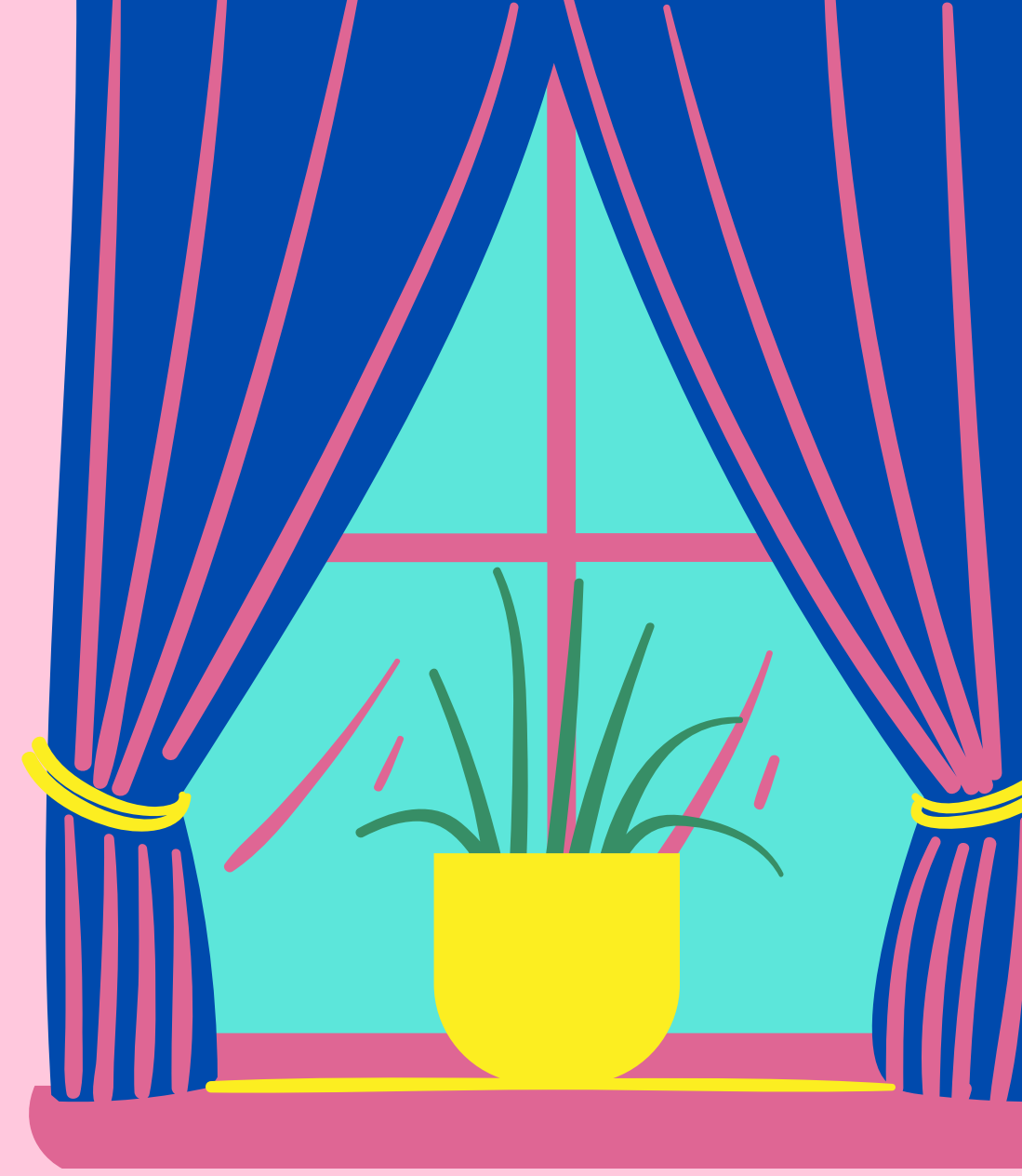
- **Hedefe ulaşmak için hangi yanlarını geliştirmen ya da ne tür yeni beceriler edinmen gerekiyor? Biraz önceki örneğe geri dönersek, dnitelikli lise stiyorsun ama mderslerin istediğin düzeyde değil. o zaman ne yapman gerekiyor? Daha fazla mderslerine alışman ve bu konuda sana yardım edecek birini bulman gerekiyor. Ya da hedefin arkadaş edinmek ama utangaçsın diyelim, o zaman yeni beceriler edinmen gerekiyor.**
- **Kimlerden destek alabilirsin? Rehberlik servisinden ve hedefine uygun kişilerden yardım alabilirsin.**



7- İKİNCİ DÖNEM İÇİN YENİ HEDEFLER BELİRLE

Geçmiş yılları ve dönemleri istediğin şekilde veya hiç bir şekilde değerlendirememiş olabilirsiniz. Hiç bir şey için geç sayılmaz.

- **Daha önceki başarılarınızı düşünün. Bunlar küçük ya da büyük başarılar olabilir. O zaman o başarıya nasıl ulaştığınızı, hangi becerilerinizi kullandığınızı, kimlerden yardım aldığınızı düşünün. Ayrıca bu başarılar sizin motivasyonunuzu artıracaktır.**
- **Belirlediğimiz bir hedefe ulaşmak için atmamız gereken adımların planlanması gerekir. Plan, bizi hedeflerimize ulaştıran bir yol haritasıdır.**
- **Hedeflerimizden bazıları kısa, bazısı orta bazısı da uzun dönemde ulaşılacak hedeflerdir. Kısa dönemden kasıt, günlük ve haftalık hedeflerdir.**



7- İKİNCİ DÖNEM İÇİN YENİ HEDEFLER BELİRLE

Kısa dönemli hedefim:

Planım:

1. -----
2. -----
3. -----
4. -----
5. -----
6. -----

Orta dönemli hedefim:

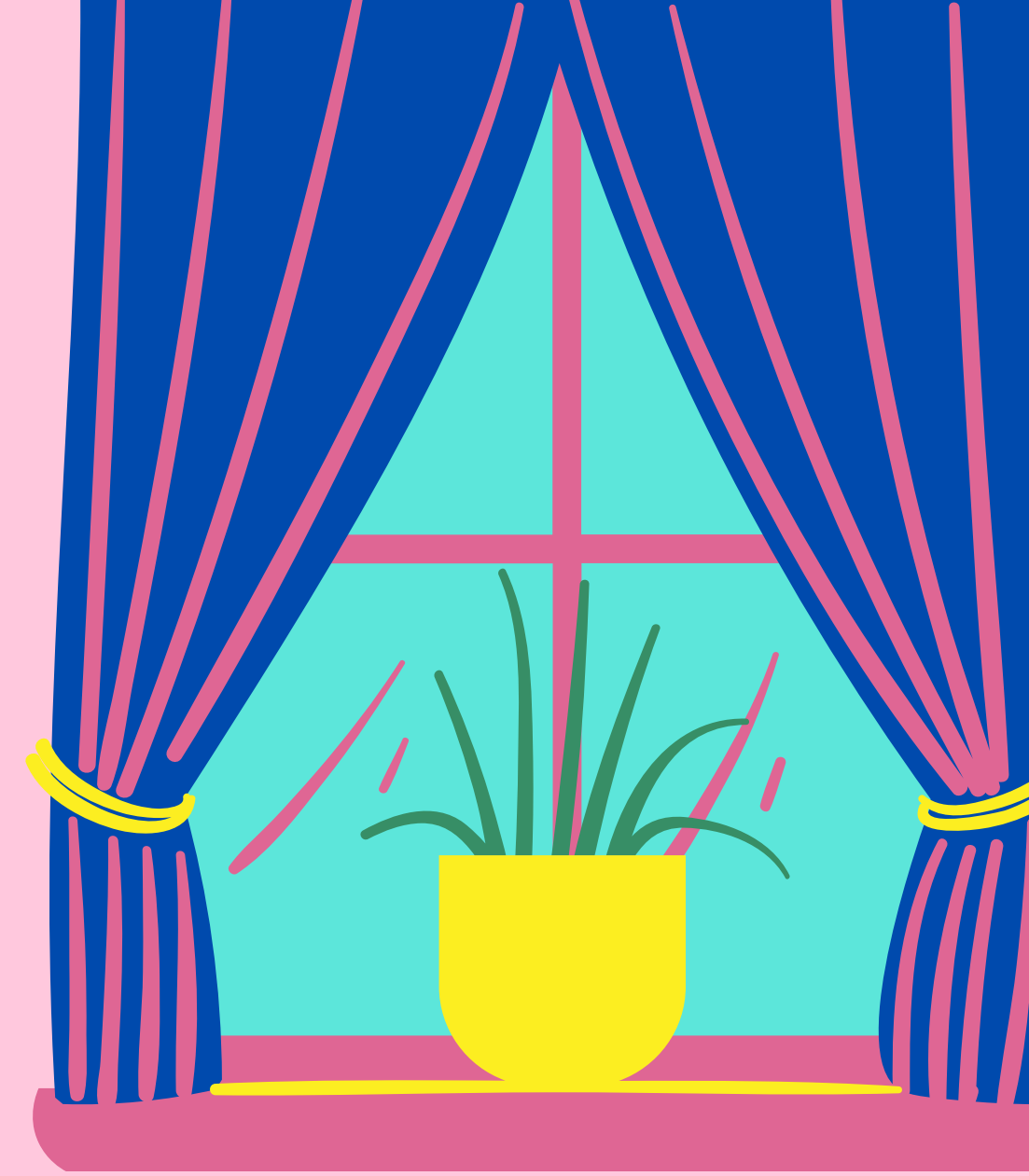
Planım:

1. -----
2. -----
3. -----
4. -----
5. -----
6. -----

Uzun dönemli hedefim:

Planım:

1. -----
2. -----
3. -----
4. -----
5. -----
6. -----



Hedeflere ulaştığımda kendime vereceğim ödül:

Planlarımı aksattığımda :

TARİH
AD-SOYAD:
İMZA

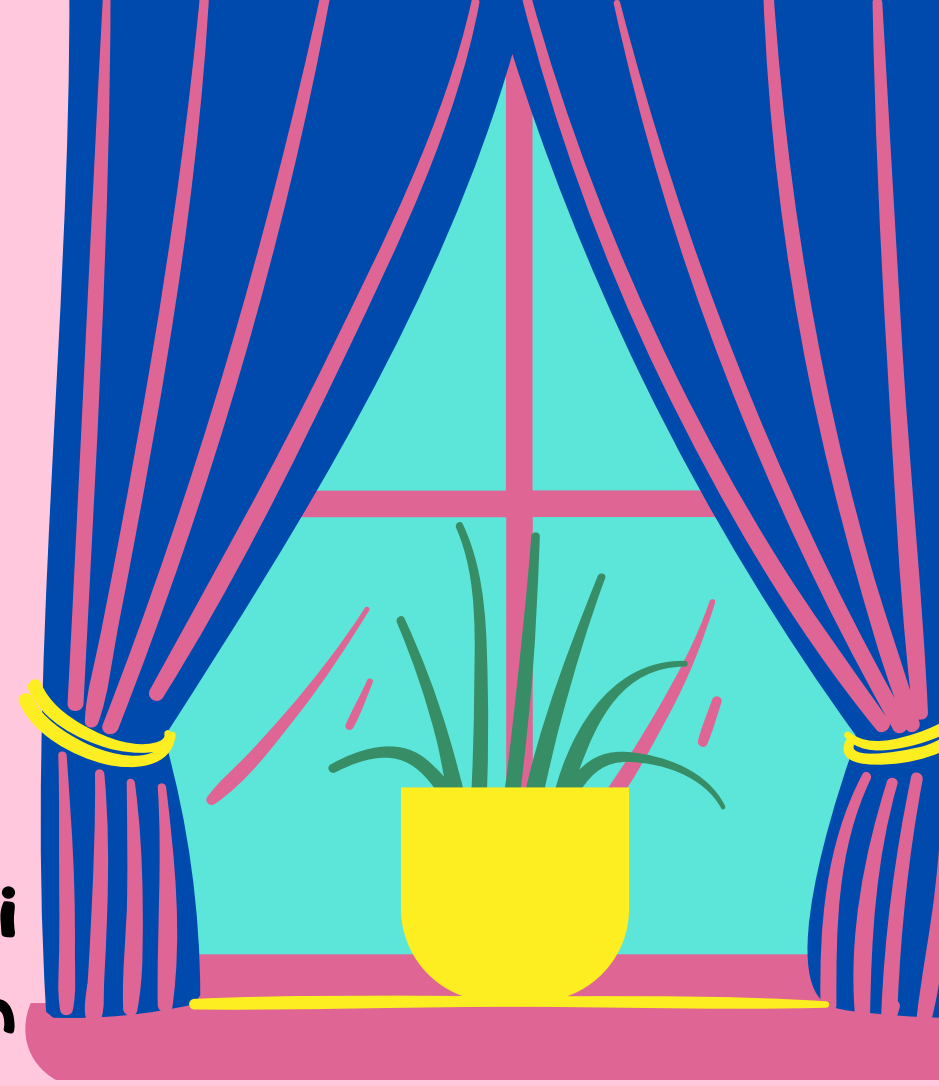
8-KENDİNE VE KEYİF ALDIĞIN ŞEYLERE VAKİT AYIR

Tatil demek sadece ders çalışmak değil. Birkaç gününü de tatil, dinlenme ve hobilerin için ayırmalısın.

Sadece ders çalışmakla geçirilecek bir tatil dönemi deşarj olmanı ve dinlenmeni engeller. Bu yüzden kendine ayıracağın özel zamanlar da olmalı.

- **Kitap okumak,**
- **Müzik dinlemek,**
- **Televizyon izlemek,**
- **İnternette sörf yapmak**

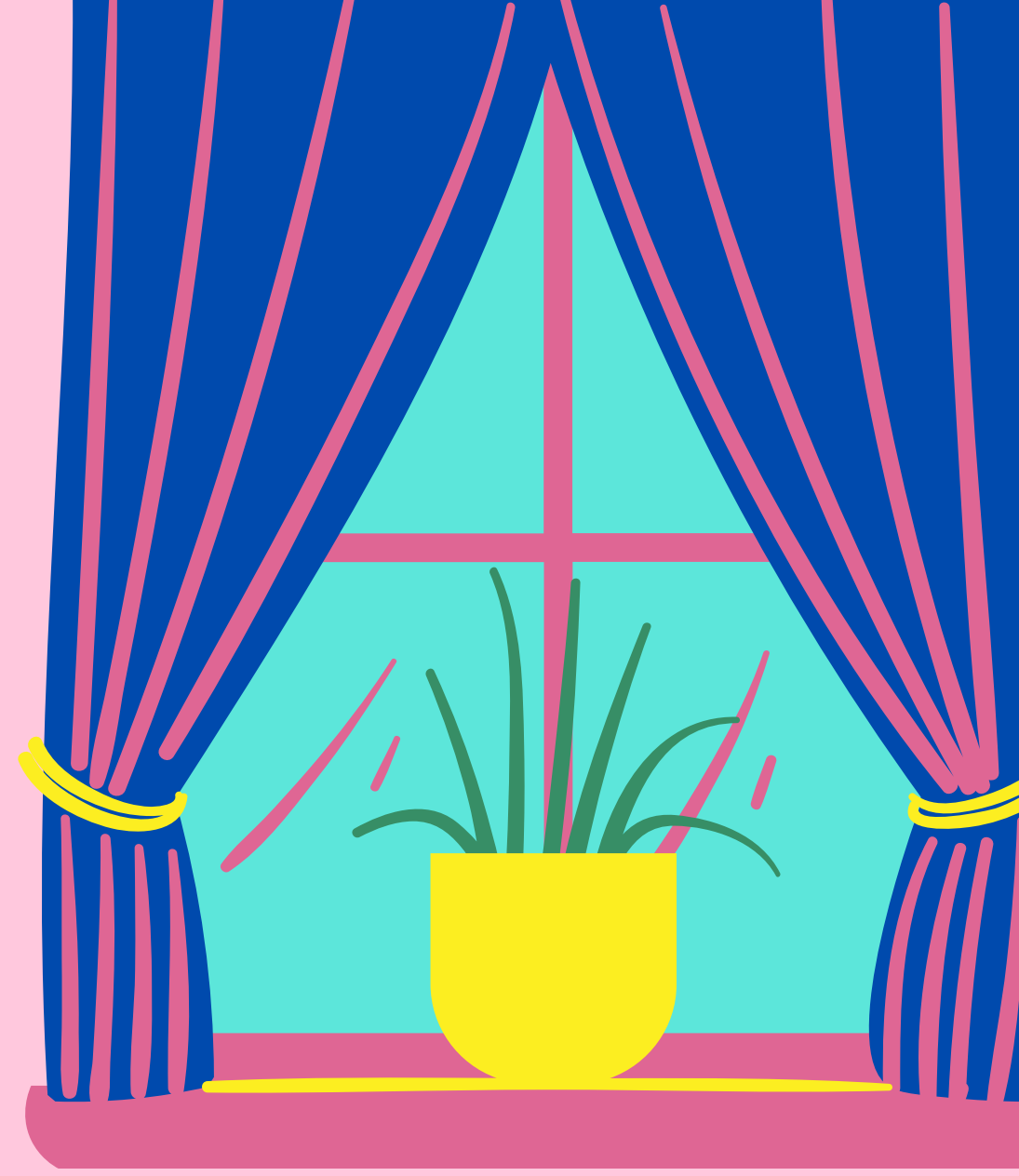
da planlarının içinde olabilir fakat en önemlisi neye ne kadar zaman ayıracağını bilmen.



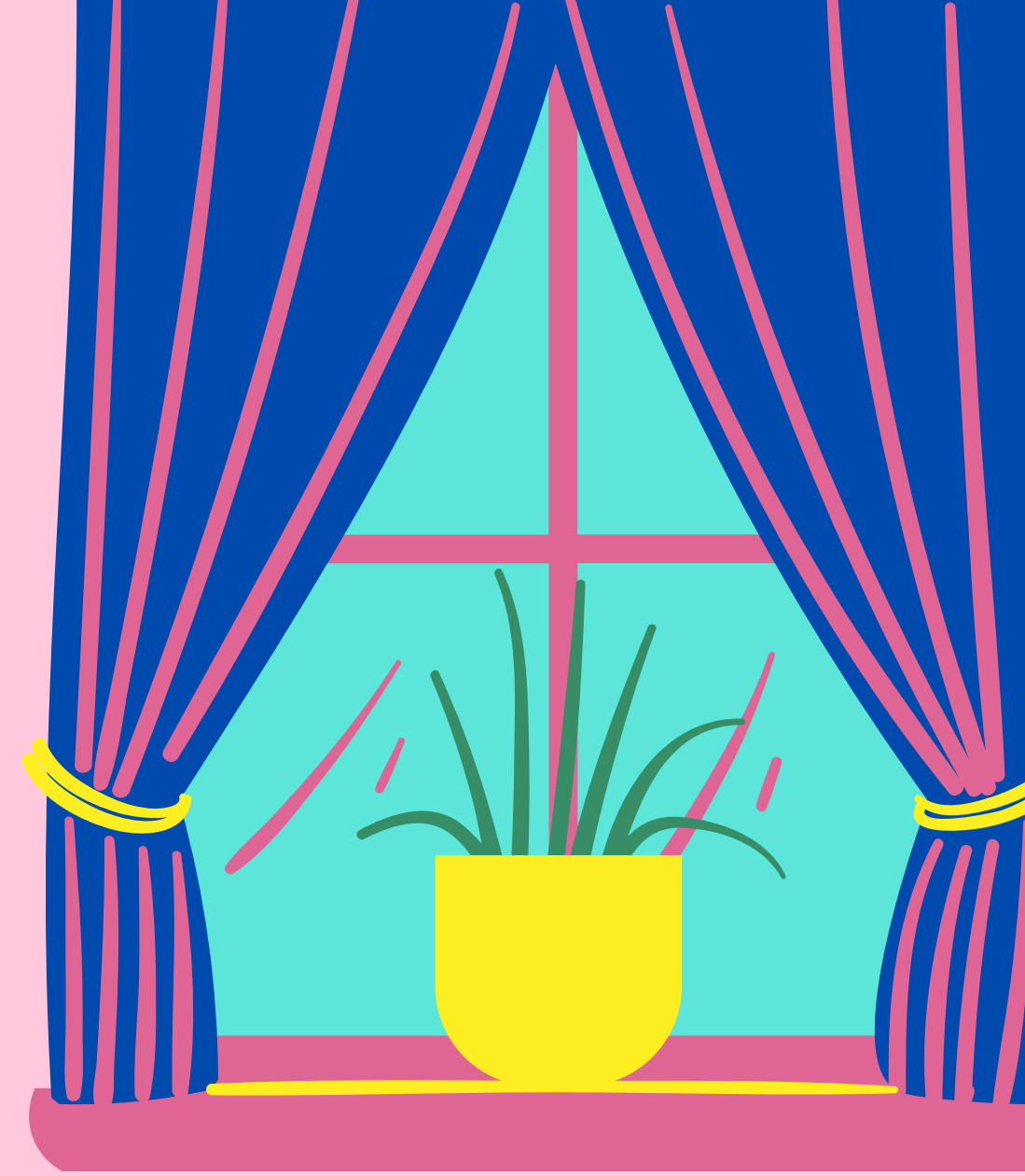


**ODANIN TEMİZLİĞİ
SOFRA KURMA
KALDIRMA,BULAŞIK YIKAMA
VARSA ÇİÇEKLERİN BAKIMI
İLE İLGİLENİP HEM BEDENEN
HEM ZİHNEN
RAHATLAYABİLİRSİN.**

**UNUTMA FARKLI FAALİYETLER
BEYİNİ DİNLENDİRİR.**

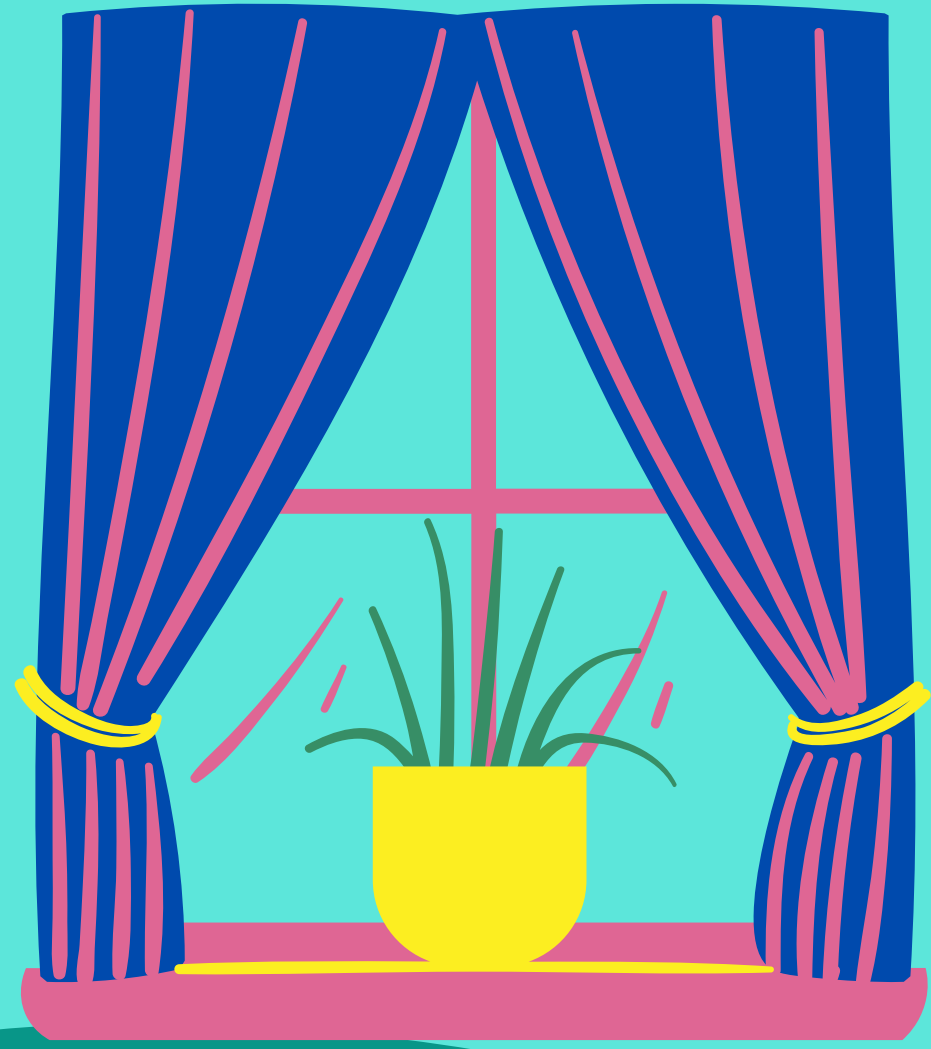


**YOUTUBE'DEN
İZLEDİĞİN TARİFLERİ
YAPIP AİLENE İKRAM
EDEBİLİRSİN.**





**TELEFON VE TABLETİNLE
DERS HARİCİ ZAMANLARDA
SÜRE TUTARAK UĞRAŞABİLİRSİN.**



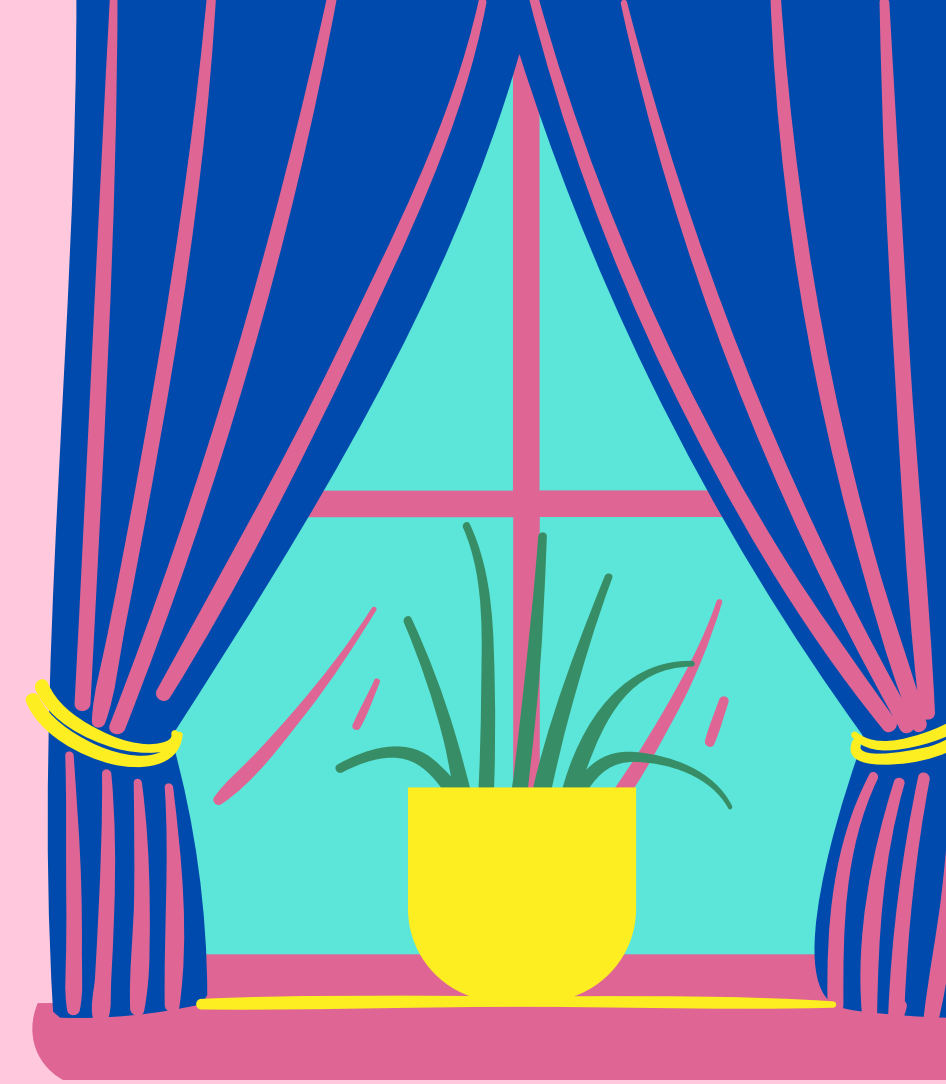
ŒİMDİ SORUYORUM

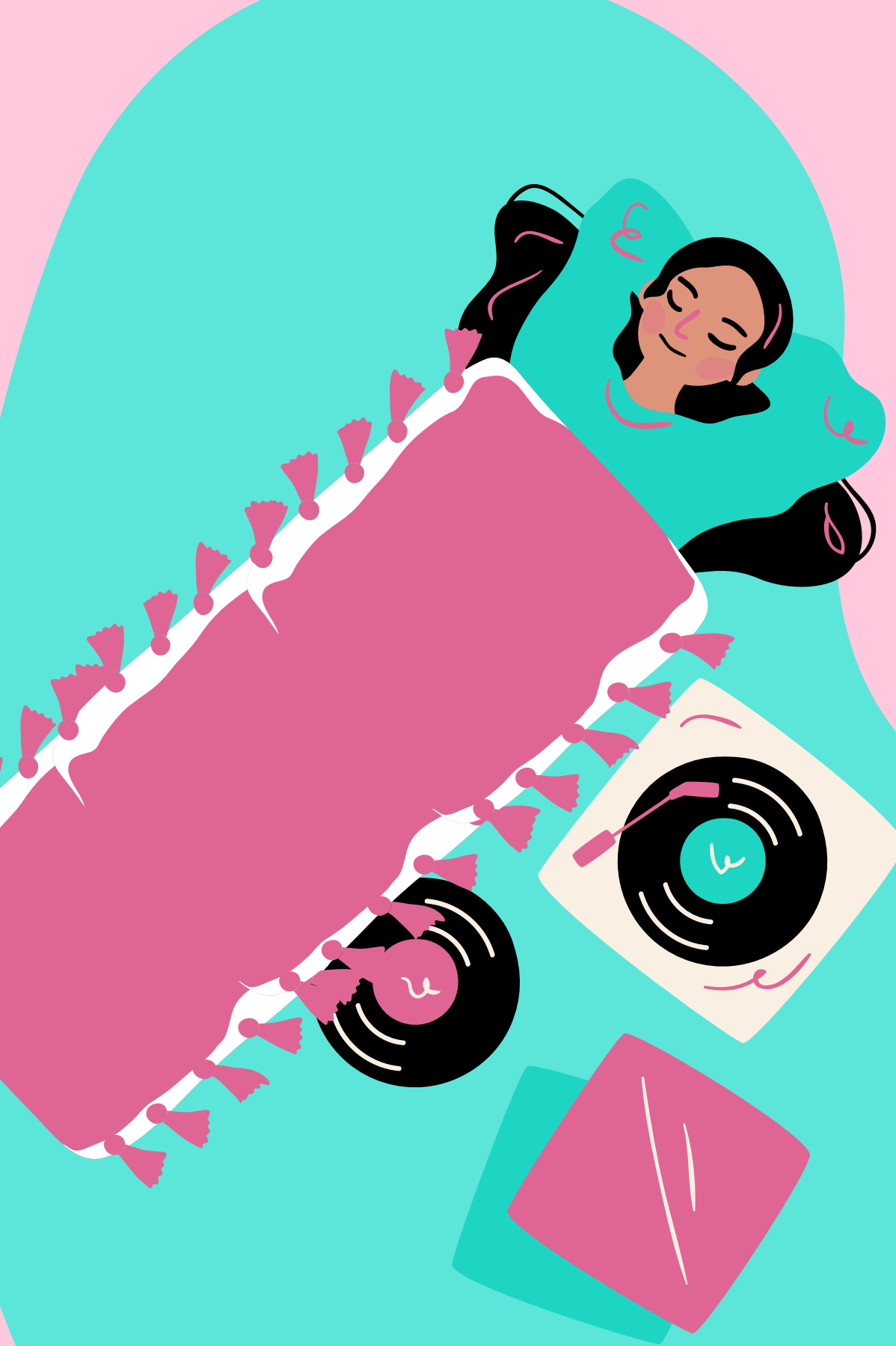
TATİLİNİ

**PLANLI VE VERİMLİ
GEÇİRİP**

**GEÇMİŒTEKİ
KAYBETTİKLERİNİ Mİ**

KAZANACAKSIN?

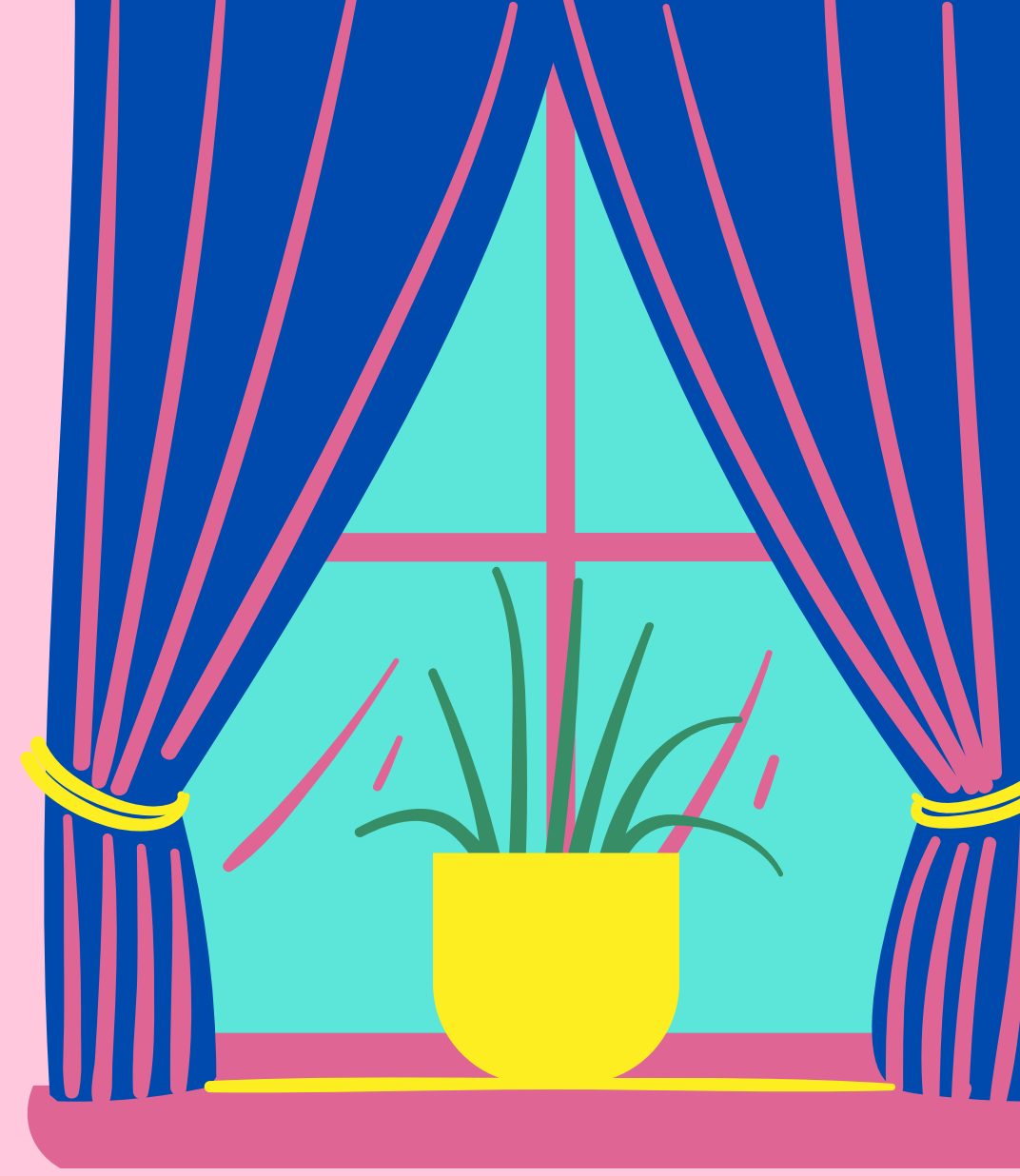




YOKSA

**AYNI
ALIŞKANLIKLARLA
ÖNÜNDEKİ MAÇLARA
MI**

BAKACAKSIN?

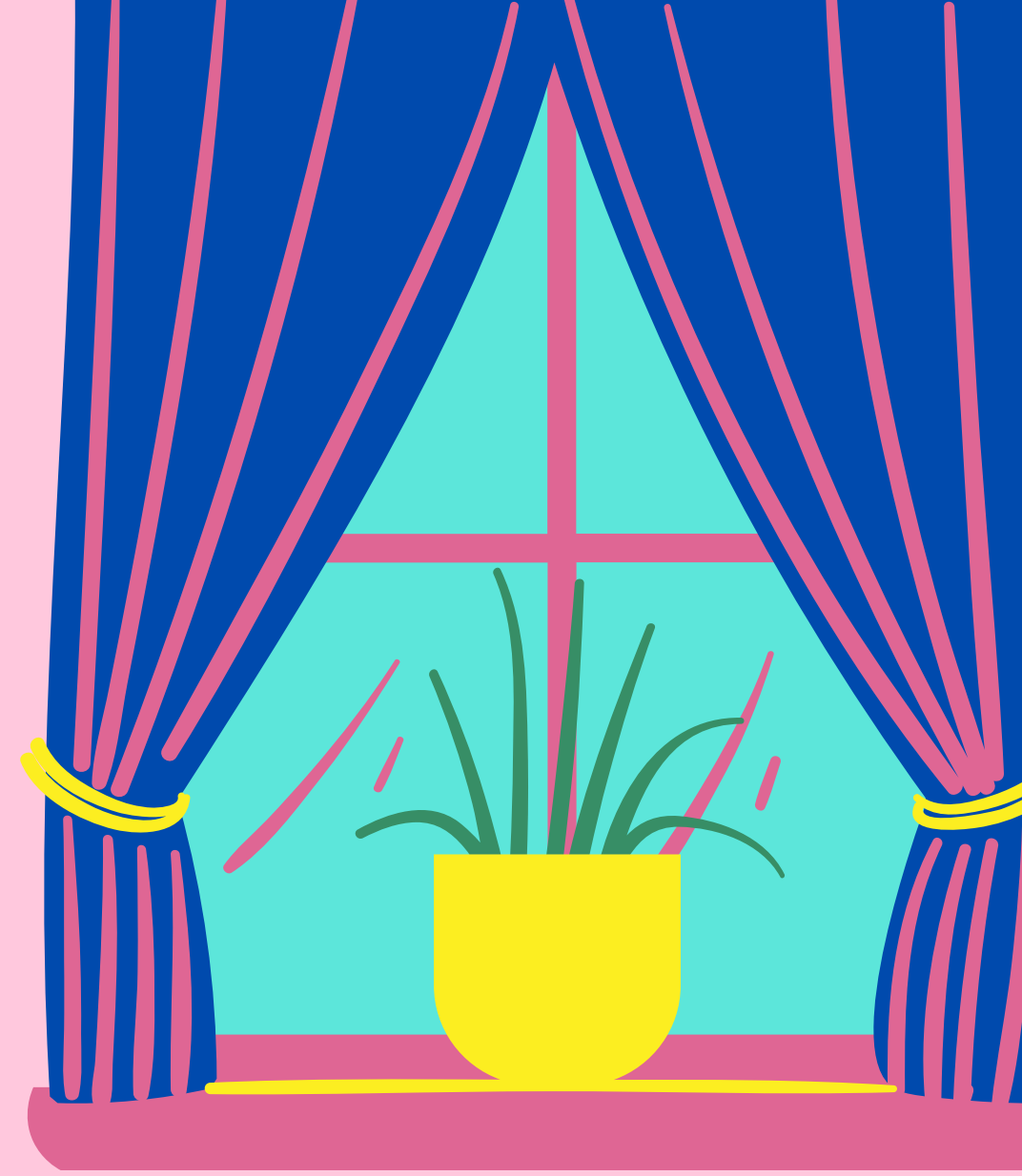


Okulda ilk dönem çok iyi geçmedi, pek çalışmadım ve eksiklerim fazla diyorsan bu yarıyıl tatili çok büyük bir **FIRSAT**. **ÖNCELİKLE** buna karar vermen ve inanman gerekir.

Türkiye futbol süper liginde **2009-2010** sezonunda goller en çok **76. ve 90. dakikalar** arasında atılmış.

Maç bitti ve sen soyunma odasına mı gidiyorsun yoksa maç halen devam ediyor ve üstelik gol atacağın daha çok dakikalar mı var? Sanırım mağlup olmuş bir futbol takımı hocası ya da oyuncularının kullandığı klasik bir yorum olan “Artık **ÖNÜMÜZDEKİ MAÇLARA** bakacağız” demeyi kimse istemez.

Şimdi yapacağın tek şey, geçmişini bırakıp yaptığın **PLANLA** önüne bakmalı yürümeyle yetinmeyip koşmalısın.



ŞİMDİ SIRA SENDE

”Psikolojik danışma rehberlik servisinin her sınıf düzeyinde hazırladığı **TATİL PLANI** na mutlaka göz at ve değerlendir, uymaya çalış.

**PİŞMAN
OLMAYACAKSIN!!!**



**UNUTMA !!!! YOKUŞTA
AKMAYAN TER, ÇUKURDA AKAN
GÖZYAŞINA DÖNÜŞÜR...**

Psikolojik Danışma ve Rehberlik Servisi
sizlere tatilde, sağlıklı bir beden ve ruh
sağlığı ile, bol zihin açıklıkları diler.