



TATİL GELDİ

Tatil dönemine giren öğrencilerimize ve velilerimize ;

“Yarıyıl tatilini nasıl değerlendirmeliyiz?”,

“Yarıyıl, sadece tatil ile geçirilecek bir zaman mı olmalı?”,

“İkinci döneme hazırlık yapmalı mıyız?”

ve “Karneleri nasıl yorumlamalıyız?”

konularıyla ilgili olarak küçük hatırlatmalar ve öneriler...



TEKİRDAĞ
REHBERLİK VE
ARAŞTIRMA MERKEZİ

Etkinlik Önerileri

- En sevdiğin çizgi filmi izle. Sokak kedileri için bir paket mama alıp kedilere dağıt.
- Odan için çiçek dik ve her gün ona güzel şeyler söyle. Şu an evde kim varsa yanına git ve onun en sevdiğin özelliğini ona söyle.
- Evde ekmek yap.
- Kurabiye yapıp komşulara dağıt.
- Sinemaya git.
- Bir sabah evdekileri şarkı söyleyerek uyandır. Ailendekilere küçük notlar bırakarak sürprizler yap.

- Bir şiir ezberlemeyi dene.
- Bir dans figürü öğren.
- Yoğurt mayalamayı dene.

Günlük tut. O günün en iyisi, günün hayal kırıklığı, günün sürprizi, günün şaşkınlığı gibi o gün yaşadığın duygulardan bahset.

Etkinlik Önerileri

- Kendinle ilgili 3 beğendiğin, 3 değiştirmek istediğin kişisel özelliğini bir kağıda yaz.
- Odana gir, artık işine yaramayan, fazlalık olan eşyalarını ayır. Onları artık nasıl değerlendirebileceğini düşün.
- Kurallarını senin koyduğun bir oyun tasarla.

- Aile üyelerinin yer aldığı bir karikatür çiz.
- Ailenin ve senin her gün su içmeniz gerektiğini hatırlatan bir hatırlatıcı tasarla.

Günde 5 dk gözlerini kapatıp, burnundan derin nefesler alıp vererek kendini rahatlat



8. ve 12.Sınıf Öneriler

- Tatili hedeflere uygun şekilde değerlendirmek öncelikle bir tatil planı ve ders çalışma programı yapınız.
- Çalışmalarınızda zihninizi fazla yormamak için teneffüs aralarını unutmayınız.
- İki etüt üst üste aynı dersi çalışmayınız. Farklı dersler çalışarak zihninizi dinlendiriniz.
- Yemeklerden sonraki dinlenme sürenizi biraz uzun tutunuz.
- Okul döneminde çözemediğiniz testleri, soru bankalarını, tekrar yapmanız gereken konuların bir listesini çıkarın.
- Deneme sınavı uygulayarak sınava kalan dönem için bir strateji geliştirin.



8. ve 12.Sınıf Öneriler

- Konu tekrarı yaparak birinci dönem öğrenmeniz gereken konuları pekiştirin.
- Arkadaşlarınızla bir araya gelin ve grup çalışması yapın. Böylece anlayamadığınız konuları birbirinize sorarak öğrenmeyi gerçekleştirebilirsiniz.
- Geçmiş yılların sorularını çözmeye çalışarak, gerçek sınava hazırlanın.
- Ders çalışmadığınız zamanı gezerek, sinemaya veya tiyatroya giderek veya sizi mutlu edecek dostlarınızla birlikte olarak değerlendirin.

Yapmam Gerekenler



HEDEF BELİRKEN DİKKAT EDİLMESİ GEREKEN NOKTALAR

1. Hedefler güçlü, kesin, anlaşılır ve belirgin olmalı
Mühendis olmak istiyorum değil, 23 yaşında mühendis oldum hedefi koyun
2. Ulaşılabilir olmalı. Şimdiki zamanmış gibi düşünüp uçuk kaçık hedefler konmamalı..
"Uyandığım gibi çalışmaya başlayıp yatana kadar ders çalışmaya devam edeceğim." Sizce mantıklı mı? Onun yerine;
"Hafta içi her gün akşam 20:00-22:00 arası ders çalışacağım"
demek daha güzel!
3. Zamana dayalı olmalı !!!
"Bu derse çalışmalıyım" değil; "Her hafta iki saat Fizik çalışacağım" demeli!

HEDEF BELİRKEN DİKKAT EDİLMESİ GEREKEN NOKTALAR

4. Yetenekleriniz ve becerileriniz dâhilinde olmalı!

Diyelim ki piyano çalmayı hiç bilmiyorsunuz, denediniz olmadı, "İleride Fazıl Say gibi ünlü bir piyanist olacağım" demek ne kadar mantıklı? Onun yerine; "Şu an insan ilişkilerinde çok iyiyim, psikolog olmayı hedefliyorum" deyin!

5. Kontrolünüz dahilinde olsun.

Bir grup çalışması yapıyorsanız en iyi notu bizim grup alacak demek çok mantıklı değil. Diğer grup üyeleri arasında neredeyse hiç kontrolümüz yoktur. Sen elinden gelenin en iyisini yapsan da onlar çalışmadığı takdirde başarılı olamazsınız...

HEDEF MERDİVENİ

Amacım:

Başarıya giden
adımlarım:

KAYGI
DERECEM
(0-100%)

Sonuçlarım:



II. Dönemden Beklentilerin Neler?

