

Sevgili 12. Sınıf Öğrencilerim,

Yorucu bir dönemi başarıyla bitirdiniz. Ancak sınav yılınız olması nedeniyle uzun süreler durup dinlenebileceğiniz bir zamanınız yok ne yazık ki. Nasıl çalışacağınız ve yapmanızın yararınıza olan noktaları yazacağım. Ancak bu dolu dolu programın içinde ailece yapacağınız etkinliklere istediğiniz zaman yer verebilirsiniz. Hobilerinize zaman ayırabilirsiniz. Gelelim çalışma konusunda neler yapabileceğinize...

Sömestr tatilinde AYT ağırlıklı çalışmanızı ve bu bağlamda 11. sınıf konularını tekrar etmenizi öneririm. 2. dönem ağırlaşan 12. sınıf konuları nedeniyle buna fırsatınız olmayacaktır. Bu nedenle bu tatili iyi değerlendirin. İsterseniz her haftaya 1 veya 2 ders koyarak yapabilirsiniz. Örneğin:

25-31 Ocak 2021 Biyoloji 11

1-7 Şubat 2021 Fizik 11

8-14 Şubat 2021 Mat ve Kimya 11

ya da sürekli aynı dersi çalışmaktan sıkılacaksanız bunları dönüşümlü koyabilirsiniz, yani:

25 Ocak 2021 Biyoloji 11

26 Ocak 2021 Fizik 11

27 Ocak 2021 Mat 11 ve Kimya 11

şeklinde 3 hafta boyunca döndürerek devam edebilirsiniz.

Bu sürede TYT'yi ihmal etmemeniz çok önemli. 11 tekrarı yanında her gün TYT rutinlerinize devam edin. Her gün problem, paragraf ve geometri den en az bir test çözmeye devam. Öte yandan artık TYT için ders denemelerine başlamanız gerekir. Dönüşümlü olarak bir gün Türkçe, fen, bir gün matematik, sosyal ders denemeleri çözebilirsiniz. Matematik ders denemesi yaptığınız gün rutinlerde yer alan problem ve geometriyi çözmeyebilirsiniz, aynı şey Türkçe denemesi yaptığınızda rutinlerinizde yer alan paragraf testi içinde geçerlidir. Rutinleri ya da ders denemelerini günün istediğiniz zamanı yapabilirsiniz.

Bu süreçte devam ettiğiniz kurs varsa kurs harici günlük en az 6 saat ders çalışmanız, kurs yoksa 8-10 saat ders çalışmanız uygun olur.

Uyku süreniz için 7 saat idealdir ancak uykunuz düzensizse, 6 saatin altında 8 saatin üstünde uyumamaya dikkat edin.

Mental olarak çok yorulduğunuz bu süreçte uyku kadar beslenmeniz de önemli. D vitamini, ferritin, folik asit ve B12 vitaminlerinin eksikliği öğrenme, dikkat ve hafıza süreçlerini olumsuz etkilemektedir. Kan değerlerinize baktırmayı ve doktorunuzun önerilerine uymayı ihmal etmeyin. Abur cubur yerine kuruyemiş tercih edin, hazır gıdalardan uzak durun.

Motivasyonunuz düştüğünde size iyi gelen bir şeyler yapın. Hobilerinize yönelin ve rahatlayın. Başaramayacakmış gibi hissettiğinizde akademik olarak en sevdiğiniz konudan bir test çözün ve sonra sizi zorlayan konulara geçin.

İhtiyaç duyduğunuzda bana/ rehber öğretmenimize ulaşmaktan çekinmeyin.

Sevgiler...

Bilge DEMİRTAŞ – Rehber Öğretmen