

YARIYIL  
TATİL  
PLANINI  
YAPTIN MI?



# BİLİYORUM Kİ ÇOK YORULDUNUZ

- Tatilde dinlenmek en çok sizlerin hakkı. Lütfen bol bol dinlenip ailenize ve kendinize zaman ayırın.
- Tatil demek istediğini yapabilme serbestliği değildir. Yatma kalkma saatleri biraz daha esneklik kazansa da tamamen boşluğa düşmemeli, kendimize bir tatil programı yapıp uygulamalıyız.

**UNUTMA!!!**

**KENDİLERİYLE İLGİLİ PLANLARI**

**OLMAYANLAR**

**BAŞKALARININ PLANLARINA DAHİL OLURLAR.**



Herkes öncelikli olarak kendi durumuna uygun bir plan yapmalıdır.

1. Dönem neler halledildi, neler eksik kaldı; günü, haftayı, zamanı planlamalı. Bu plan içerisinde hem konu tekrarı olmalı hem de soru çözümleri olmalıdır.

Çünkü yaptığınız çalışmalar ne kadar kavradığınızı ancak çözdüğünüz soru aracılığı ile aldığınız dönütlerden görebilirsiniz.

Her güne belli bir soru çözümlü sayısını koymayı unutmayın!

- **PLAN**  
**YAPMAK**





# DERS ÇALIŞMAK

İnsanlar öğrendiklerinin yüzde 75'ini bir haftada, yüzde 66'sını bir günde, yüzde 54'ünü de bir saat içerisinde unutuyor. Unutmayı önlemenin yoluysa yapılanları tekrar etmekten geçiyor.

## EKSİK KONULARINI HALLET

Konu eksikliği fazla olan, konuları sınava kadar yetiştirememeye korkusu yaşayan öğrenciler bu tatilde önceliği, eksik konularını tamamlamaya vermeli. Çünkü ikinci dönem hem zamanın daha kısa olması hem de bahar mevsiminin gelmesi ve sıcakların başlaması nedeniyle öğrenci için güçlük yaratabilir. Konu eksikleri olmayan ve çalıştığı konularda az hata yapan öğrenciler ise yeni konulara çalışabilirler.

## KENDİNİZE GÖRE EN VERİMLİ SAATLERİNİZİ SAPTAYIN!

- Önemli olan, ders başında geçirdiğiniz sürenin miktarı değil o sürenin verimli kullanılmasıdır.
- Verimli olduğunuz saatlerde zorlandığınız dersleri çalışmaya özen gösterin. Bir çok insan için bu sabah saatleridir. Beyin bu saatlerde dinlenmiş, dikkatimiz daha açıktır.
- Tatilini planlı ve verimli geçirip geçmişteki kaybettiklerini mi kazanacaksınız?
- Yoksa aynı alışkanlıklarla önündeki maçlara mı bakacaksınız?



- Tatil demek tabii ki sadece ders çalışmak demek değildir; birkaç gününüzü de tatil, dinlenme ve hobileriniz için ayırmalısınız. Sadece ders çalışmakla geçirilecek bir tatil dönemi deşarj olmanızı ve dinlenmenizi engelleyecektir. Bu yüzden, planlarınız içinde kendinize ayıracağınız özel zamanlar da olmalıdır.

Kitap okumak,  
televizyon izlemek,  
internette sörf  
yapmak ta  
planlarınızın  
içerisinde olabilir,



En önemlisi  
neye  
ne kadar  
zaman  
ayıracağınızdır.

# KİTAP OKUMAK

- Kitap okumaya karşı ilgisi olmayan öğrencilerin kalıcı başarılar yakalaması çok güç. Böyle bir alışkanlığa sahip olmayan öğrenciler için tatil bulunmaz bir fırsat. Bundan dolayı kitap okumak, iyi bir tatil programının olmazsa olmazlarındanındır.
- Ailece kitapevlerinden alışveriş, aynı kitabı okuma, hakkında konuşma, geniş zamanlarda zevk alarak, merak ederek sonunu tahmin etmeye çalışarak, okuma zevkinin gelişmesi söz konusu olacaktır.



- Doğada gezmek, yürüyüş yapmak, bisiklete binmek, çiçek bakımı, fidan dikmek vs. doğanın farkına varıp, kendimizi daha iyi hissetmemizi sağlayacaktır.



**DOĞANIN FARKINA VAR**



- Hobi edinmek ruhsal gelişim ve fiziksel sağlığımıza katkı sağlamaktadır.
- Hobiler sadece zaman geçirmek için değil, kişinin nelerden hoşlanıp hoşlanmadığını keşfetmesine yol açar. Kişinin kendini ifade etmesinin bir farklı yolu da hobi edinmek ve bunu gerçekleştirmektir.



# HOBİ EDİNİN

- Dünyaca ünlü girişimciler veya CEO'lar çalışanları için oluşturduğu iş ortamına aynı zamanda kaliteli zaman geçirmeleri için salıncaklar, oyun konsolları, masa tenisi, yüzme havuzları veya aktivite odaları bulundurur.
- Dünyanın en genç girişimcilerinden biri olan Mark Zuckerberg, şirketine dahil olacak potansiyel bireylerin sadece öz geçmişine değil aynı zamanda edindiği hobilere de önem veriyor. Hobileri veya spesifik alanları olan insanların diğer insanlara göre bakış açılarının ne kadar farklı olabileceğini biliyor.



- Fotoğraflar sayesinde sizin içinizdeki düşünceleri dışa aktarmaya neden olarak duygularınızı konuşmadan da ifade edebilirsiniz. Çektiğiniz fotoğrafta gördüğünüz farklı bir ayrıntıdan bile çıkacak olan anlam sizi farklı hobi edinmeye itebilir veya farklı keşiflerin kapısını aralayabilir.

# FOTOĞRAF ÇEKMEK



- Kendi zevklerinize ait edineceğiniz hobiler üretme arzunuzu ortaya çıkarabilir. Bazı zamanlarda sözel olarak ifade edemeyeceğimiz duygu ve düşünceleri edindiğimiz hobiler aracılığıyla ifade edebiliriz. Aynı zamanda bizi huzursuz ve mutsuz eden şeylerden uzaklaşmak için de hobilerimizi kullanabiliriz. Bir resim yaparken kimseye anlatamadığımız iç dünyanızı anlatabilirsiniz.

# RESİM YAPMAK



- Sağlığınızın değerini anlamanaıza yardımcı olur. Yaşam kalitenizi arttırmanıza ve geliştirmenize yardımcı olur.
- Fiziksel performansınızı geliştirir. Kalp rahatsızlığı riskini azaltır.
- Maksimum oksijen kapasitenizi arttırır.
- Kandaki yoğunlaşmayı azaltır Kalbinizin daha verimli pompalama işlevini yapmasını sağlar
- Çarpıntı riskini azaltır. Çok çeşitli sebeplere bağlı baş ağrılarından kurtulmanızı sağlar.
- Sıcaklığa karşı tahammülünüzü artırır. Endişe ve kuruntularınızı azaltır. Streslerden korunmaya ve kurtulmaya yardımcı olur.

# SPOR YAPMAK





- <https://sanalmuze.gov.tr/> Sitesine girip müze gezintileri yapabilirsiniz. Bu tarz etkinliklere katılmak hem ufkunu geliştirecek hem de ders dışı öğrenme ve merak etme dürtülerini uyandıracaktır.

# MÜZE GEZİNTİLERİ

---

- Aile toplantısı yapıp teknoloji kullanım saatlerini ve aile etkinlik saatlerini belirleyin ve herkesin görebileceği bir yere asın.

- Ev işlerinde yardımlaşın
- Kahvaltıyı kardeşlerinizle sizler hazırlayın
- Ailece bir film izleyin
- Piknik yapın
- Yeni bir tarif deneyin
- Oyun oynayın( satranç, kelime türetme, isim şehir, tabu, puzzle, kulaktan kulağa, sessiz sinema, tombala, evet hayır vs.)



# **AİLE İÇİ ETKİNLİKLER**



- Mzk, ilham gücüne sahiptir ve aynı zamanda sağlığınızı, refahınızı artırabilecek güçlü psikolojik etkileri vardır.
- Klasik mzk dinlemek depresyon belirtilerini azaltır, odaklamayı artırır, öfke ve stresi azaltır, moralinizi yükseltir, daha iyi bir uykuya kapı açar.
- Müziği yalnızca eğlence aracı olarak düşünmek yerine, günlük yaşamınıza mzk katmanın faydalarını düşünün. Bir mzk aleti almaya da başlayabilirsiniz, neden olmasın? Sonuç olarak daha motive, mutlu ve rahat hissettiğinizi göreceksiniz.

# MZK





TANITIMLARI

GÖZLEM  
YAPMAK

OYUNCAK  
YAPMAK

BALIK  
TUTMAK

TUZ  
SERAMIĞI

KOLEKSİYON  
YAPMAK

EVİMİZİ ÇEVREMİZİ  
GÜZELLEŞTİRMEK

GÖNÜLLÜ  
OLMAK

ÖRGÜ

ASTRONOMİ

PASTA  
YAPMAK

HAYVAN  
BESLEME

UÇURTMA  
UÇURMAK

KENDİN  
YAP(DIY)

YAZMAK

DİKİŞ

NAKIŞ  
ÇEMBERİ

ÇİÇEK BAKIMI

ŞEHİR  
TANITIM  
VİDEOLARI

DİL  
ÖĞRENMEK

# DAHA BAŞKA ÖNERİLER

MESLEK  
ÖZELLİKLERİ

TAŞ BOYAMA

BAĞIŞ YAPMAK

TAKI  
TASARIMI

AHŞAP  
OYMA

ORİGAMİ

MAKET  
YAPIMI





**SAĞLIKLI VE  
VERİMLİ BİR  
TATİL GEÇİRMENİZ DİLEĞİMLE**



**OKUL PSİKOLOJİK DANIŞMANI  
TUĞÇE ASLITÜRK**