

ÖRNEK DERS ÇALIŞMA PROGRAMI

Saat	Günler	Pazartesi	Salı	Çarşamba	Perşembe	Cuma	Cumartesi	Pazar
15.00-16.30	Dinlenme	Dinlenme	Dinlenme	Dinlenme	Dinlenme	Dinlenme	Serbest zaman	
16.30-17.00	Günlük tekrar	Günlük tekrar	Günlük tekrar	Günlük tekrar	Günlük tekrar	Günlük tekrar	Haftalık tekrar	
17.00-17.15	Ara	Ara	Ara	Ara	Ara	Ara	Ara	Serbest zaman
17.15-17.45	Ödev yapma	Ödev yapma	Ödev yapma	Ödev yapma	Ödev yapma	Ödev yapma	Ödev yapma	
17.45-19.15	Yemek ve dinlenme	Yemek ve dinlenme	Yemek ve dinlenme	Yemek ve dinlenme	Yemek ve dinlenme	Yemek ve dinlenme	Yemek ve dinlenme	
19.15-20.15	Aile / Oyun	Aile / Oyun	Aile / Oyun	Aile / Oyun	Aile / Oyun	Aile / Oyun	Aile / Oyun	
20.15-20.45	Yarına hazırlık	Yarına hazırlık	Yarına hazırlık	Yarına hazırlık	Yarına hazırlık	Yarına hazırlık	Serbest zaman	Yarına hazırlık
20.45-21.00	Ara	Ara	Ara	Ara	Ara	Ara	Ara	Ara
21.00-21.30	Kitap okuma	Kitap okuma	Kitap okuma	Kitap okuma	Kitap okuma	Kitap okuma	Kitap okuma	Kitap okuma
21.30	Diş fırçalama ve uyku	Diş fırçalama ve uyku	Diş fırçalama ve uyku	Diş fırçalama ve uyku	Diş fırçalama ve uyku	Diş fırçalama ve uyku	Diş fırçalama ve uyku	Diş fırçalama ve uyku

ÇOCUĞUMA DERS ÇALIŞMA KONUSUNDA NASIL DESTEK OLABİLİRİM?

- ☀️ Çocuğunuzun dersle ilgili görevlerini takip ve kontrol etmelisiniz. Yapılan dersle ilgili görevlerin okulda sunulmadan önce evde sizler tarafından kontrol edilmesi, çocuklarınıza yaptıkları hataların farkına varma ve onları düzeltme imkanı verecektir. Ayrıca görevlerini tamamladıklarında sizden takdir görmeleri de özgüven ve öz disiplinlerini geliştirici olacaktır.
- ☀️ Çocuğunuz yardım istediğinde yapacağınız yardım, dersle ilgili görevlerini yapmak değil, onu sadece yönlendirmek şeklinde olmalıdır. Çocuğunuzun yararlanabileceği kaynakları göstererek yardımcı olmanız, gerisini çocuğunuza bırakmanız yararlı olacaktır.



**ÇAN CUMHURİYET
İLKOKULU**

Adres: Seramik Mah. Hulusi Damgacıoğlu Cad.
No.4 Çan / ÇANAĞKALE

Telefon: 0286 416 15 73
<http://cumhuriyet17.meb.k12.tr/>



**ÇOCUKLARA
VERİMLİ DERS
ÇALIŞMA
ALİŞKANLIĞI
KAZANDIRMA**

Veli Broşürü



**Cumhuriyet
İlkokulu
Rehberlik
Servisi**

<http://cumhuriyet17.meb.k12.tr/>

Telefon:
0286 416 15 73

Çalışma Ortamının Düzenlenmesi

- ☀️ Bağımsız bir çalışma odasının olması çocuğunuzun motivasyonu ve performansı için olumlu etkiler yaratır. Böyle bir imkan yoksa evin bir köşesi çalışma alanı olarak belirlenebilir. Aynı zamanlarda, aynı mekanlarda ders çalışmak, çocuğunuzun çalışmaya daha kısa sürede adapte olmasını sağlar.

- ☀️ Dağınık oda, dağınık zihin demektir. Dağınıklık, insanın kendisini de rahatsız hissetmesine yol açar. Çocuklarınıza düzenli dikkatlerini dağıtacak fazla obje olmayan, sade bir yerde/ odada çalışma alışkanlığını kazandırmaya çalışınız.



- ☀️ İlgi bölündükçe kalite kaybı ortaya çıkar. İki işi birlikte yapmaya çalışmak, iki işi de doğru şekilde yapmamak demektir. Örneğin; televizyon izleyerek ders çalışma öğrenmenin kalitesini önemli ölçüde düşürür.



- ☀️ Yanlış çalışma alışkanlıklarından birisi de yatarak veya uzanarak çalışma davranışdır. Yatmak ya da uzanmak uyku getirir. Çocuklarınızın çalışma masasında çalışma alışkanlıklarının gelişmesine yardımcı olunuz.

Planlı Çalışma

- ☀️ Çocuklarınızın başarıları sadece çok çalışmalarına değil, aynı zamanda düzenli çalışmalarına bağlıdır.



- ☀️ Çocuklarımız eğlenmeye ve dinlenmeye ayıracakları saatler ile çalışmaya ayıracakları saatleri doğru tayin edemeyebilirler. Özellikle küçük çocuklar genellikle oyuna veya TV izlemeye daha fazla süre harcayarak dersle ilgili görevlerini aksatabilmektedirler.



Günlük hayatını planlayabilme ve kontrol edebilme becerisinin kazanılmasına yardım etmek amacıyla anne babalar, derslerin yapılacağı zamanı birlikte planlamalı, çocuğun bu plana uymasını sağlamalıdır.

- ☀️ Ders yaparken çocuğun dinlenmesini ve enerji toplamasını sağlamak amacıyla anne babalar çocuklarıyla gevşeme veya rahatlatma egzersizleri yapabilirler. Rahatlatıcı bir müzik dinlemek, bir şeyler yiyip içmek ya da vücudunu hareket ettirmek yararlı olacaktır. Çocuğun ödevini yaparken sıkılmasını ve yorulmasını önlemek için kısa süreli aralar vermesi de sağlanmalıdır.



Motivasyonu Arttırmak

- ☀️ Ailenin küçük yaşlardan itibaren, çocuklarından yüksek başarı beklentisi ve bu beklentiyi karşılamak için de çocuğun eleştirilmesi, cezayla ders çalışmaya zorlanması, onları olumsuz bazı sıfatlarla yargılaması (tembel, yaramaz, sorumsuz vb.), çocuğun kendine olan güveninin azalmasına, düşük benlik kaygısı gelişmesine ve bu durum da çocukta kaygıya, başarının düşmesine neden olur. Bu gibi durumlarda anne-babalar; çocuklarının kapasiteleri oranında başarılı olabileceklerini kabul etmeli ve onların kaygılarını yükseltecek tutum ve davranışlardan kaçınmalıdır.

- ☀️ Motivasyon başarı üzerinde çok önemli bir etkiye sahiptir. Bu durumda anne-baba çocuğuna kendisi için bir takım hedefler belirlemesini sağlamalıdır. Çocuk bu hedeflerine ulaştıkça aile onu ödüllendirmeye çalışarak, çalışmasını pekiştirmelidir. Ona güvendiğini hem sözleriyle hem de davranışlarıyla belli etmeye çalışsın. Çocuğunuzu başarılı olmak için gösterdiği çabalarından dolayı takdir edin ve ödüllendirin. Vereceğiniz ödüller; sevginin gösterilmesi, övgü sözleri, birlikte yapabileceğiniz etkinlikler olabilir.



Adres: Seramik Mah. Hulusi Damgacıoğlu
Cad. No:4 Çan / ÇANAKKALE

Telefon: 0286 416 15 73

<http://cumhuriyet17.meb.k12.tr/>