

TESPİTLER

- 1- Türkçe dil bilgisi eksik. Paragraftan yanlış sayısı fazla. Paragraf çözerken çok fazla 2 şık arasında kalıyor. Muhtemelen paragraf çözmeyi bilmiyor.
- 2- işlem yeteneği zayıf, bilgi zayıf, mantık muhakeme zayıf. Ancak temel konulara hakim. Orta seviye bir kaynak çözebilir.
- 3- Coğrafya diğer sosyal derslerine göre daha zayıf
- 4- Genel TYT ortalaması 40-60 arasında. TYT çalışmasına öncelik verecek. En sıkıntılı dersi matematik.
- 5- Önceliklerinde sıkıntı var. Yakın arkadaşları derslerden uzaklaşmasına sebep oluyor.
- 6- Telefon verimsiz çalışmaya sebep oluyor.
- 7- Aile motivasyonu olumlu

ÇÖZÜMLER

- 1- 1 ay içinde dil bilgisi 1 kitaptan bitecek ve ikinci bir kitaba başlanılacak. Paragraf çözme yöntemi geliştirilecek.
- 2- Matematik kampına girecek. Matematik ağırlıklı bir çalışma ortaya koyacak.
- 3- Coğrafyayı sevmediği için haftalık programı uygulamaya coğrafya ile başlayacak.
- 4- Tuşlu telefona geçiş yapılacak.
- 5- Arkadaş faktörü ?

2-HEDEF

- Meslek hedefi yoksa enneagram testleri kullanılabilir.
- Sıralama hedefi mutlaka belirlenmeli.
- 1 Aralığa kadar TYT konuları tamamen bitecek ve deneme çözmeye başlanılacak.
- 1 Aralığa kadar AYT matematik kolay seviye bir kitaptan bitecek.
- Kasım sonu 65 net hedefine ulaşacak.
- Bir soru defteri olacak. Yapamadığı soruları oraya yapıştırarak.
- Programını hiç aksatmadan 21 gün boyunca uygulayacak.

3- ZAMAN YÖNETİMİ

- Öğrencinin 1 gün planı çıkartılmalı ve alışkanlık haline getirilmesi için 21 gün boyunca mücadele edilmeli.
- Programı en verimli hale ancak öğrenci getirebilir.
 - En verimli çalışma saati
 - Günün hangi saatlerinde hangi derslere çalışabileceği
 - En uygun uyuma ve uyanma saati

KRONO-BİYOLOJİK SAAT

06.00

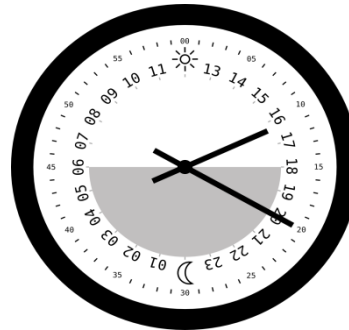
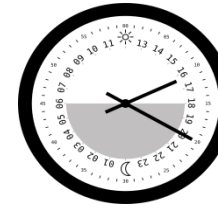
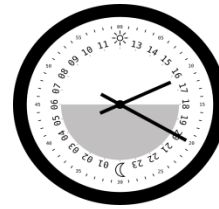
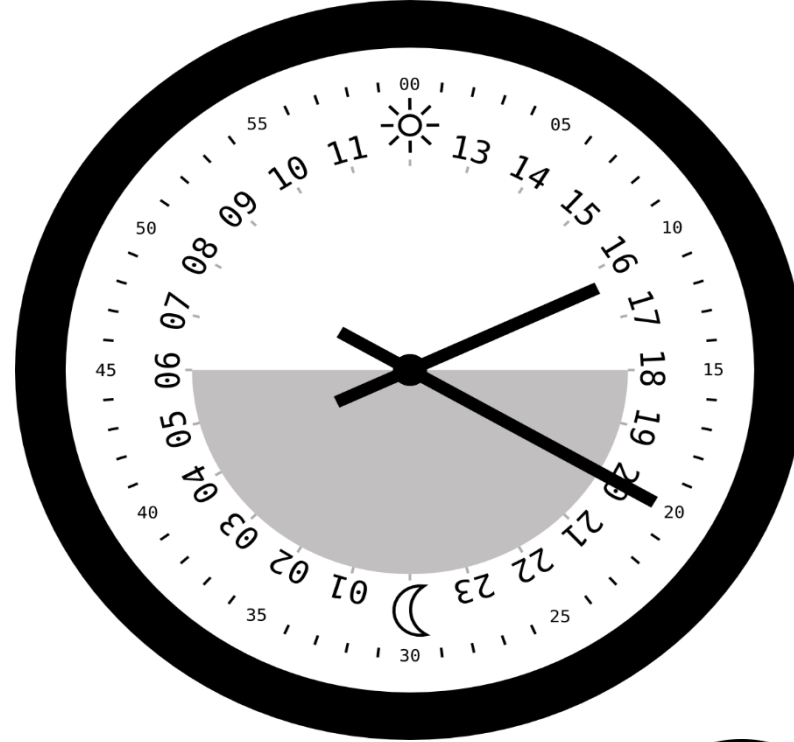
Kortizon salgılamasıyla organizma uyanıyor. Metabolizma hareketleniyor, günün işleri için enerji ve protein hizmete hazır oluyor.

07.00

Vücut hâlâ zayıf. Kalbe ve dolaşıma gereksiz yüklenirsiniz. Spor yerine kahvaltı edin, sindirim bu saatte mükemmel çalışıyor.

08.00

Libidonun en yüksek olduğu saat. Fazla miktarda hormon salgılanıyor. Sigara damarları her zamankinden daha fazla çok daraltıyor



09.00

Vücudun dinç, kuvvetli olduğu saat. Herhangi bir hastalık için iğne olacaksanız bu en doğru zaman. İğnenin ateş ve şişme gibi yan etkileri ender olarak görülüyor.

10.00

Organizmanın kendine gelme, 'ben burdayım' deme saati. vücut en yüksek ısı seviyesinde. Verimliliğimiz de öyle. 'Kısa süre belleği' iyi durumda.

11.00

Vücudun tam formunda olduğu, verimli olmaya programlı bir saat. Hazır cevaplık tavan yapar, özellikle hesap işleri, matematik ödevleri rahat ve iyi bir şekilde, zorlanmadan çözülür.

KRONO-BİYOLOJİK SAAT

12.00

Dinlenme saati. Dikkat azalıyor ve insanı uyku basıyor. Öğle uykusu uyuyabilen kişilerde enfarktüs %30 oranında azalıyor.

13.00

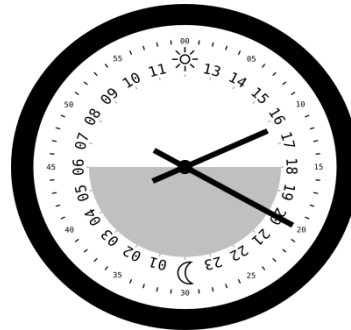
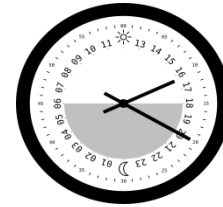
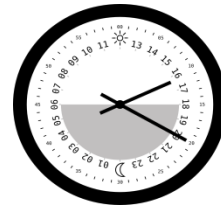
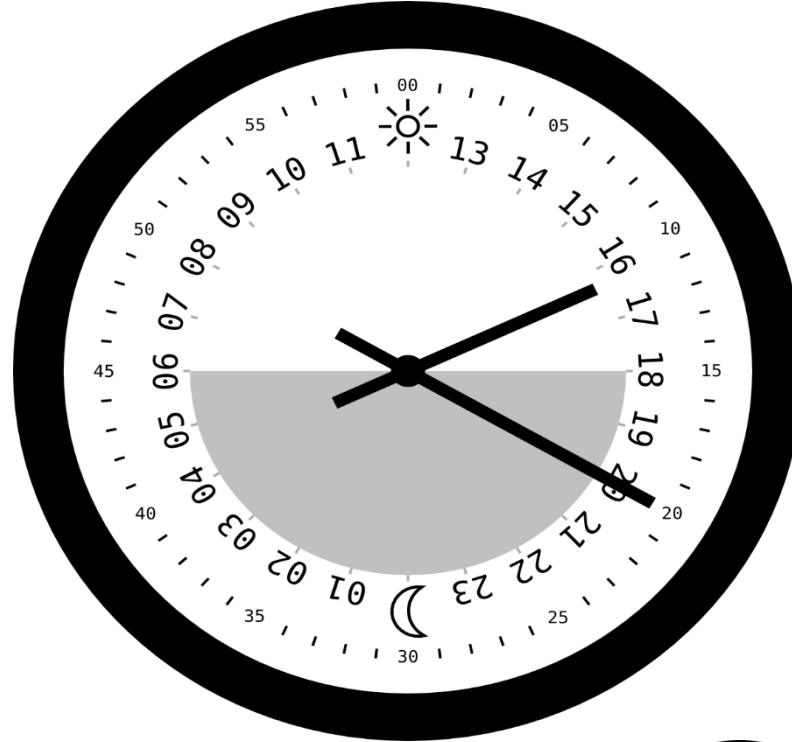
Vücut formdan düşüyor. Verimlilik gün ortalamasının %20 aşağısına iniyor.

14.00

Bitkin oluruz. Çünkü tansiyon ve hormon düzeyi düşüyor.

15.00

Enerji geri geliyor, bellek tam formunda. İkinci verimlilik dönemi başlıyor.



16.00

Spor için en iyi saat. Tansiyon ve dolaşım çok iyi durumda.

17.00

Organların faaliyeti üst düzeye çıkıyor. Kuvvet artıyor, oksijen harcanıyor, böbrekler ve mesane çok çalışıyor.

18.00-19.00

Akşam yemeği için ideal saat. Kan basıncı ve nabız tembelleşiyor.

20.00

Karaciğerdeki yağ düzeyi düşüyor ve kirli kan kalbe her zamankinden daha fazla akıyor.

KRONO-BİYOLOJİK SAAT

21.00

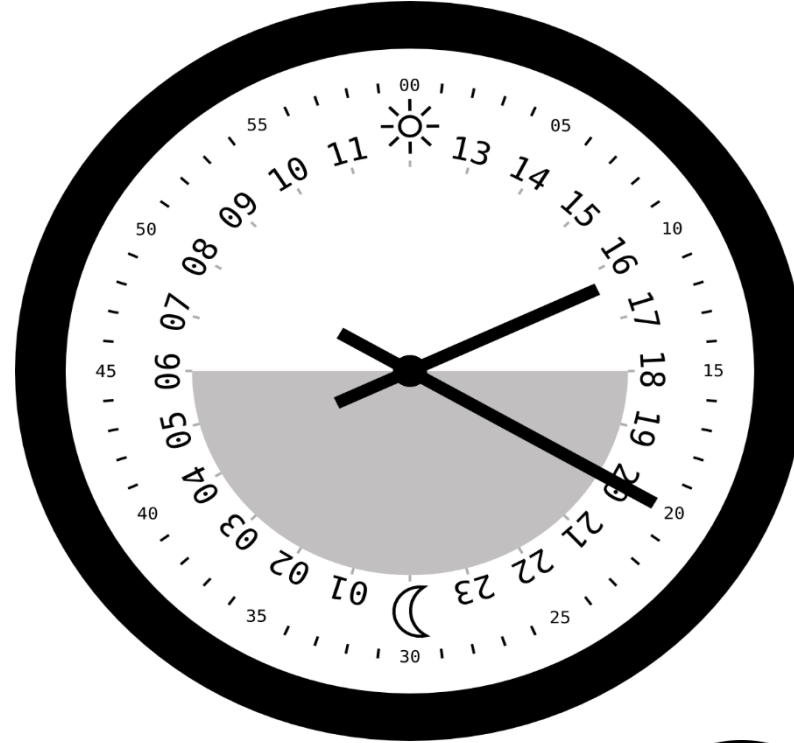
Sindirim organlarının günlük görevi sona eriyor. Gelen herşey midede sabaha kadar hazmedilmeden kalıyor ve bu çok tehlikeli. Kalan yemekler bağırsak sahasındaki mukozaya hücum ediyor.

22.00

Vücudun polisi akyuvarlar aktif hale geliyor. Sigara içenler dikkat! Bu saatten sonra vücut nikotin gibi zehirleri çok zor atıyor.

23.00

Organizma gün boyunca aktif faaliyet gösteren stres hormonunun salgılamasını durduruyor. Sakinleşip, rahatlıyoruz.



24.00

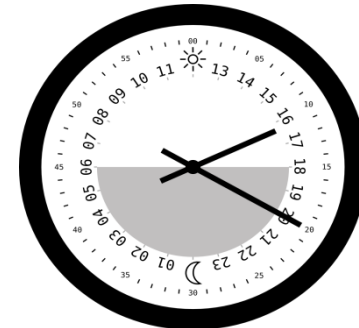
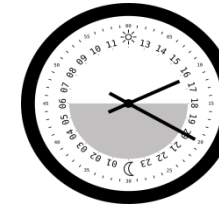
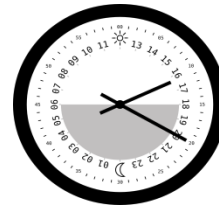
Uyurken deri hücreleri durmadan çalışıyor, gündüz olduğundan daha sık bölünüyor. İlk rüya safhası, yarım saat içinde rüya görmeye başlıyoruz.

01.00

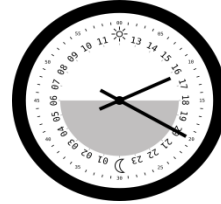
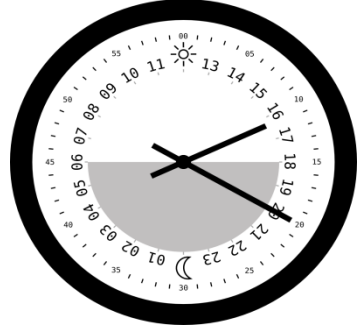
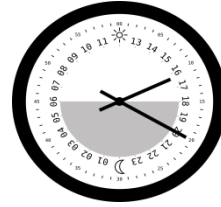
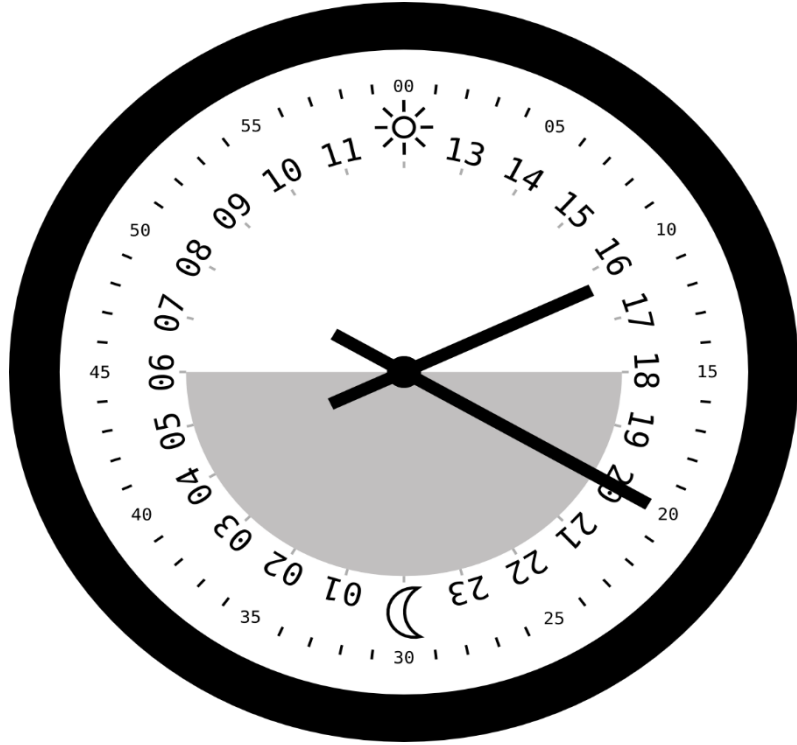
Verim en alt düzeyde. Bu saatte çalışanlar hata yapabiliyor, dikkat azalıyor, çünkü vücut kendini uyumaya programlıyor.

02.00

Araba kullananlar dikkat: görme zayıflıyor, tepkiler yavaşlıyor, kazalar bu saatte çok oluyor.



KRONO-BİYOLOJİK SAAT



03.00

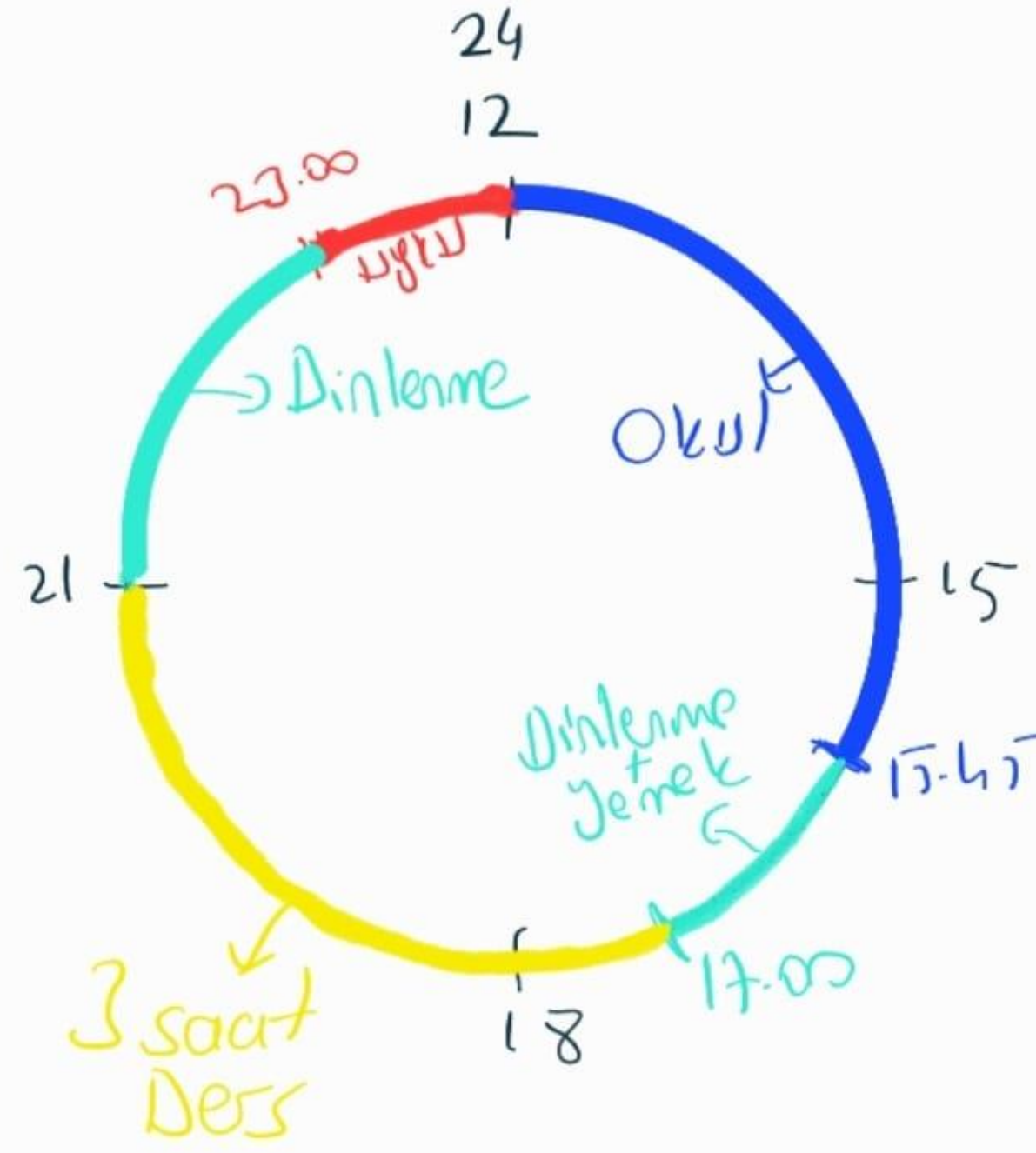
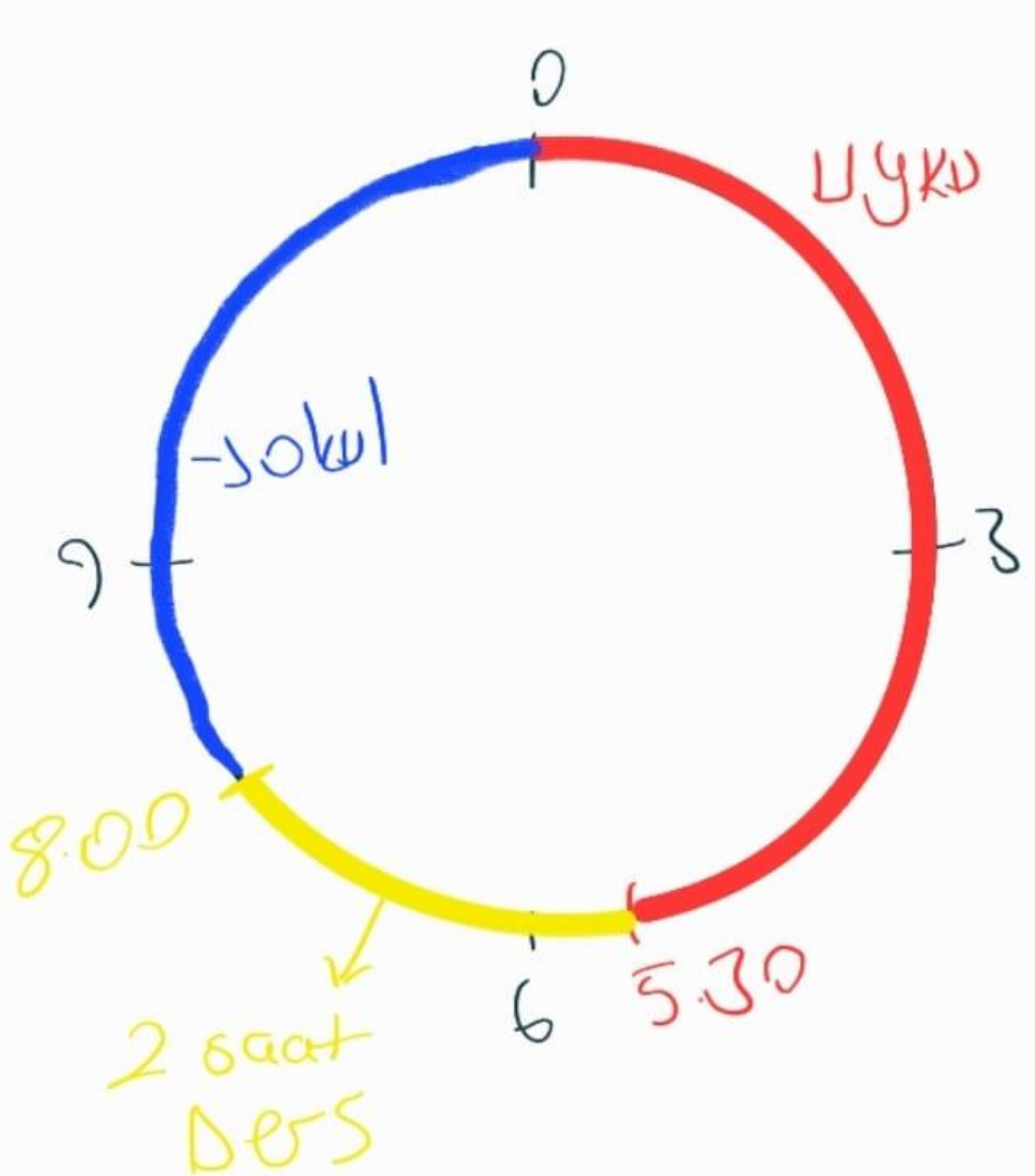
Bedenin de ruhun da en karanlık safhası. Melatonin hormonunun salgılanması tembel ve kararsız yapıyor. İntihar edenlerin sayısı fazlalaşıyor.

04.00

Stres hormonundan enerji kazanıyoruz. Enfarktüs krizleri saat 04.00 ile 06.00 arasında çok oluyor; çünkü kan basıncı oldukça yükselip, damarlar geriliyor. Doğum yapma olasılığının en yüksek saati.

05.00

Strese hormonu bizi faaliyete geçiriyor ve gündüz değerinin tam 6 katına çıkıyor. Vücudumuz harekete geçiyor kaybolan enerji yeniden geri geliyor. Gelsin, yeni bir gün başlıyor.



4- HAFTALIK GÖRÜŐMELER

1-Kitap Kontrolü

2-Yeni program

3-Öğrencinin o hafta ders çalışmasına engel bir faktör var mıydı?

4-Verimli çalışma için yeni bir gündem

MATEMATİK

.

GEOMETRİ

.

FİZİK

.

KİMYA

.

BİYOLOJİ

.

TÜRKÇE

.

PARAGRAF/PROBLEM

.

NOTLAR

.

CUMA

.

CUMARTESİ

.

PAZAR

.

PAZARTESİ

.

SALI

.

ÇARŞAMBA

.

PERŞEMBE

.

5- TAKİP

6-VERİMLİ ÇALIŞMA

- ÖĞRENME STİLLERİ (GÖRSEL, İŞİTSEL, DOKUNSAM)
- VERİMLİ UYKU
- ODAKLANMA SÜRESİ VE ODAKLANMA EGZERSİZLERİ
- ZAMAN YÖNETİMİ
- TEST ÇÖZME TEKNİKLERİ
- ÇALIŞMA ORTAMI
- TEKRAR ETME
- VERİMİ AZALTAN FAKTÖRLERİ ORTADAN KALDIRMAK
- SORU DEFTERİ İLE KENDİ KAYNAĞINI OLUŞTURMAK

GENÇLERİN DUYMAKTAN HOŞLANMADIĞI CÜMLELER

- 1) BEN SENİN YASINDAYKEN
- 2) BEN SENİN YERİNDE OLSAYDIM
- 3) BU İMKANLAR BİZİM ELİMİZDE OLSAYDI
- 4) BUNU NASIL YAPARSIN, SONUNU HİÇ DÜŞÜNMEDİN Mİ
- 5) SİZİ KANDIRIYORLAR GORMUYOR MUSUNUZ
- 6) ABARTMAYIN, HERŞEY YOLUNDA ABARTMAYIN
- 7) HER TARAF DÜŞMANLARLA ÇEVİRİLİ
- 8) SİZE ÇOK GÜVENİYORUZ BU İŞİ SİZ ÇÖZECEKSİNİZ
- 9) BUNDAN NE ZEVK ALIYORSUNUZ ANLAMİYORUZ
- 10) BUNU AİLENİZE NASIL YAPARSINIZ
- 11) BAK O YAPIYOR SEN NİYE YAPMIYORSUN
- 12) ŞANLI TARİHİNDEN DERS AL