

# YARIYILI DEĞERLENDİRME KİTAPÇIĞIM

**İçindekiler;**

**Psikolojik Danışmanından mesaj var**

**Pomodoro tekniği**

**İlk dönem müfredatının tekrarı için öneriler**

**Deneme sınavlarının önemi**

**İstatistik tablosu**

**Sosyal etkinlikler,hobiler**

**Aslıhan ÖZER**  
**Psikolojik Danışman**

## Psikolojik Danışmanınızdan mesaj var;

Belki sadece filmlerde izlediğin salgın olur herkes evlere kapanır, hayat kısıtlamalarla devam eder senaryosunu öyle ya da böyle tam olarak 13 Mart 2020'den beri yaşıyorsun. Sosyalleşmeye, arkadaşlarınla olmaya, dışarıda oyun oynamaya, rahatça, korkmadan gezmeye, stres atmaya ihtiyacının olduğu dönemde hayatı evden yürütüyorsun.

İşte tam da bu sebepten sana kocaman bir aferin genç, bunu başardın.

Tabi ki de yaşanan her salgın gibi buda bir gün bitecek ve özlediğin eski düzenine geri döneceksin. O vakit gelene kadar yeni normalin, normalimiz bu şekilde devam edecek.

Evet biliyorum dersler yüzyüze daha etkili daha keyifli ve okulu çok özledin. Ama kabul edelim evden de işler hiç fena gitmiyor hani 😊

Tatil geldi; dinlen, eğlen, vücudunu harekete alıştır, egzersiz yap, sağlam kafa sağlam vücutta bulunur unutma, hobiler edin, hobilerinle uğraş. Vaktini saatlerce bir ekranın karşısında geçirerek beynini uyuşturma. Kendini sev, doğayı sev, hayvanları sev.

Ailenle vakit geçir onlarla eğlenmeye bak. Öfleme püflemelerini duyar gibiyim ama hocam liselere girişler vs... Bunu söyleyenlere sesleniyorum beni kulağınızı açarak dinleyin:

Eğlendiğinde, dinlendiğinde, kendine ve sevdiklerine zaman ayırdığında kendini daha zinde daha enerjik hissedeceksin. Keyfin yerinde olduğunda yaptığın işlerde daha başarılı olacaksın emin ol.

**Sen değerlisin ve kıymetlisin. İyi ki varsın..**

Üç haftalık bir tatildesin biliyorum fakat aklına ders çalışmak gelecek. Öyleyse çalışırken sana yardımcı olacak "Pomodoro Tekniğini" hadi gel bir kez daha hatırlayalım

## Pomodoro Tekniği

### 1. Pomodoro

25 dakika  
çalış

5 dakika mola

### 2. Pomodoro

25 dakika  
çalış

5 dakika mola

### 3. Pomodoro

25 dakika  
çalış

5 dakika mola

### 4. Pomodoro

25 dakika  
çalış

UZUN mola  
30 dk

Çalışmalarında dikkat süreni bilmen ve kafan dağıldığında ara vermen oldukça önemli. Ne zaman mola vereceğine karar veremiyorsan ya da uzun soluklu çalışmalar seni zihnen ve bedenen yoruyorsa **Pomodoro Tekniğini** uygulayabilirsin. Böylece sıkılmadan ve dikkatin dağılmadan verimli bir şekilde çalışabilirsin.

## İlk Dönem Müfredatının tekrarı...

İlk dönem ki konularda eksiğin olduğunu düşünüyorsan ya da anlamadığın,yarım kalan,kolaylıkla hatırlayabilmek için tekrar yapman gereken yerler varsa yaklaş bakalım sana bir şeyler söyleyeceğim.

**Konuların pekiştirilmesinde,üzerinden zaman geçmesine rağmen soru çözerken konunun hatırlanmasında **tekrar** büyük rol oynar.**

Herkesin okuması,anlaması,yorumlaması farklı olduğu gibi ders çalışma şekli de farklı haliyle tekrara ihtiyaç duyması ya da konuları tekrar etmeside farklı olacaktır.

SEN en iyi ne şekilde anlıyorsan, en iyi hangi yol ile aklında kalıyor ve kalacaksa öyle tekrar etmeye devam et. Yazarak mı? O zaman yazarak notlar alarak tekrarla, video izleyerek mi? O zaman bir sürü ders anlatım videoları var oradan tekrarını yap.Sadece okuyarak mı aklında kalıyor? O zaman aralıklarla okuyarak bilgilerinin unutulmasının önüne geç.

**Unutma; biliyorsan soru çözebilirsin..Konuyu tam anlamadığında test çözerken yanlışın fazla çıkıyor değil mi?**

**Biliyorsun her zaman söylerim; deneme sınav adı üstünde deneme sınavıdır :))**

Tabi ki bunun yanında,

**1** Derslerden ya da kendi çalışmaların ile elde ettiğin bilgilerin, öğrenmelerin kalıcılığını ölçer,

**2** Ne kadar öğrendiğini ölçer,

**3** Eksik konuların hakkında bilgi verir,

**4** Süre ile ilgili sorun yaşayıp yaşamadığını farketirir vs...

**Tatilde bol bol kendini dene, performansından bir adım üstüne zorla, pes etme.. Yeter ki elinden geleni yap, sonuca odaklanma. Önemli olan süreçte neler yaptığın.**

Buraya kendi gelişimini görmek için deneme sonuçlarını yazacağın bir tablo bırakıyorum.

	TÜRKÇE	İnkılap Tarihi	Din Kültürü	Yabancı Dil	Fen Bilimleri	Matematik
1.Deneme	D: Y: B:	D: Y: B:	D: Y: B:	D: Y: B:	D: Y: B:	D: Y: B:
2.Deneme	D: Y: B:	D: Y: B:	D: Y: B:	D: Y: B:	D: Y: B:	D: Y: B:
3.Deneme	D: Y: B:	D: Y: B:	D: Y: B:	D: Y: B:	D: Y: B:	D: Y: B:
4.Deneme	D: Y: B:	D: Y: B:	D: Y: B:	D: Y: B:	D: Y: B:	D: Y: B:
5.Deneme	D: Y: B:	D: Y: B:	D: Y: B:	D: Y: B:	D: Y: B:	D: Y: B:
6.Deneme	D: Y: B:	D: Y: B:	D: Y: B:	D: Y: B:	D: Y: B:	D: Y: B:

İstersen bu tabloyu bilgisayarının ya da tabletinin ekran görüntüsü yapabilirsin :)

İnsan sosyal bir varlıktır ve insanlar ile ilişki kurma ihtiyacı hisseder.

## Tatilde Neler Yaptım?



Her gün düzenli kahvaltımı yaptım.

Haftada en az 3 gece kitap okudum

Arkadaşlarım ile görüntülü konuştum.



Mutfağa girdim yemek,kek vs yaptım.

Bool bool dinlendim.

Haftada 3 gün tekrar yaptım.



Annemle pazara,markete gittim.

Aile büyüklerimi aradım.

Sudoku çözdüm.

Hergün egzersiz yaptım.

Bilgisayar kullanımımı kontrol edebildim.

Limitimi aşmadım.

Her ne iş yapıyorsam severek yaptım.

Ailemle sohbet ettim.

# YARIYILI DEĞERLENDİRME KİTAPÇIĞIM

Kendime Notlarım...

