

## YAZ TATİLİ BÜLTENİ



### Sevgili Öğrenciler;

Yıl boyunca zorlu olabilen koşullarda çalıştınız, yoruldunuz. Şimdi uzun bir yaz tatili sizleri bekliyor. Dinlenecek, eğlenecek, arkadaşlarınız ve ailenizle vakit geçireceksiniz. Bu uzun tatili hem dinlenme ve eğlenme hem de kendinizi geliştirme fırsatı olarak da görebilirsiniz.

Hayatımızın her alanında kolaylık sağlayan **planlı olma alışkanlığı**, yaz tatilini keyifli ve verimli bir şekilde geçirmek için de oldukça önemli. Bu sebeple her öğrencinin kendine uygun bir tatil programı olmasını öneriyoruz.

Planınızda eğlenme, dinlenme zamanları ve aktiviteleri kadar akademik becerilerinizi destekleyecek çalışmalara da yer vermeyi ihmal etmeyiniz.

### DERS ÇALIŞMA PLANI STRATEJİLERİ

1. *Konu tekrarı yapmak,*
2. *Yeni konular çalışmak,*
3. *Test çözmek,*

Tatiller, akademik başarıyı desteklemek için değerlendirilebileceği gibi öğrencilerin yeni şeyler keşfetmesine, kendi kişisel gelişimlerine katkıda bulunacakları zaman dilimleridir de.

Kişisel gelişim kavramı içerisinde en etkili gelişim aracı kitaplardır. Tatilde okunacak her kitap öğrencinin bireysel gelişimine katkı sağlayacaktır.

**Kitap okumanın başarı ile olan ilişkisine** bakıldığında kitap okumaya karşı ilgisi olmayan öğrencilerin kalıcı başarıları yakalamasının zorlaştığı görülmektedir. Bu nedenle **kitap okumak, iyi bir tatil programının olmazsa olmazlarından**dır.

Tatil sürecinde en çok da yılın yorgunluğunun atılmasına, beden ve zihnin rahatlamasına ve dinlenmesine ihtiyaç vardır. Bu nedenle hazırlanacak tatil programında mutlaka sosyal aktivitelere yer verilmelidir. Bu aktiviteler;

- *Yaz okuluna gitmek,*
  - *Yakınların ziyaret etmek,*
  - *Arkadaşlarla bir araya gelip ortak aktiviteler yapmak,*
  - *Sportif aktivitelere katılmak,*
  - *Sevilen ve zararsız televizyon programlarını uygun ölçüde izlemek,*
  - *Uygun ölçüde teknoloji, oyun ve internet kullanmak,*
  - *Geziler ve hobilere daha çok zaman ayırmak*
- Şeklinde olabilir.

Tatilde günlük yaşam düzeni değişse de gelişim çağında olmaları sebebiyle öğrenciler sağlıklarına dikkat etmelidir. Tatil boyunca alınan besinler, öğünleri **DÜZENLİ** ve zamanında yemek, uyku saatlerinin **DÜZENLİ** olması ve riskli aktivitelerden sakınmak genel ve gelişimsel sağlık için oldukça önemlidir.

Keyifli, verimli bir tatil için plan yapmak bu alışkanlığın geliştirmek için de bir fırsat olabilir. En kötü planın bile plansızlıktan daha iyi olacağı unutulmamalıdır.

Tatilinizin sağlıklı ve huzurlu geçmesi ve sizlere başarı getirecek nitelikte olması dileğiyle, **iyi tatiller..**



# HAFTALIK PLANIM

Bir hafta boyunca yapmayı istediğin akademik ve sosyal aktiviteleri planlayarak hem ihtiyaçlarını karşılayabilir hem de verimli ve keyifli zamanlar geçirebilirsin.

Planında sosyal, sanatsal, sportif, kültürel aktivitelere, kitap okumaya, test çözmeye, konu tekrarı yapmaya dengeli şekilde yer ver.

PERŞEMBE

PAZARTESİ

SALI

ÇARŞAMBA

CUMA

CUMARTESİ

PAZAR