2026 KASIM

Ara Tatil Rehberi

Lise Öğrencilerine Yönelik



T.C. MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI

ORTAÖĞRETİM GENEL MÜDÜRLÜĞÜ ADINA SAHİBİ
Cengiz METE

GENEL YAYIN YÖNETMENİ
Hüseyin KENDİRCİ

YAYIN KOORDİNATÖRÜ
Ömer SARICA

YAZARLAR
Merve ÖZORPAK
Büşra BARK
Damla MERAL
Emine Berika DEMİR

GRAFİK TASARIM
Cihan METİN

DİL İNCELEME
Kübra YALÇINER
Duygu MAY

ORTAÖĞRETİM
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ

İÇİNDEKİLER

BÖLÜM 1 03

Ailece Bir Mola, Birlikte Yeni Deneyimler

- Birbirimizi Dinliyoruz! 3
- Bir Video, Birlikte Bir Kahkaha! 4
- Bu Kez Roller Değişiyor! 5
- Birlikte mi, Kendi Başıma mı? 7
- Ailenizle Yapabileceğiniz Başka Neler Var? 8

BÖLÜM 2 09

Kısa Bir Mola, Eksiksiz Bir Dönüş

- Öğrenme Haritamı Çıkarıyorum 10
- Çok Değil Etkili Çalışıyorum 11
- Kitabını Kapat ve Hatırlamaya Başla! 12
- Kasım Ara Tatili Çalışma Planım 13
- Tatil Sonu Kendimi Değerlendiriyorum 14

BÖLÜM 3 16

Dengenin Gücü: Kalabalığın İçinde ve Kendi Sessizliğinizde

- Benim Zaman Terazim 17
- Ekrana Kısa Bir Mola ve Sohbet Çemberi 18
- Kendine Dönüş: Kendime Ayırdığım Zaman 19
- Solo Keşif 20

BÖLÜM 4 21

YKS'de Bir "Yol Ayrımı": Strateji, Odak ve İvme

- Bu Bir Haftayı Nasıl Değerlendirebilirsiniz? 22
- YKS Özel: İvmenizi Artıran Çalışma Stratejileri 23
- Öğretmeninizden Size Mesaj Var 24
- Kaynakça 26

Bölüm 1 Ailece Bir Mola, Birlikte Yeni Deneyimler

Dersler, sınavlar, ödevler derken ara tatil geldi. Biraz dinlenmek, arkadaşlarınızla buluşmak, sevdiğiniz etkinliklere zaman ayırmak veya uzun zamandır ertelediğiniz planlarınızı hayata geçirmek isteyebilirsiniz. Tatil planlarınızda ailenizle birlikte yapabileceğiniz keyifli etkinliklere de yer verebilirsiniz.

Ailenizle geçirdiğiniz zamanlarda birbirinizin daha önce fark etmediğiniz yönlerini keşfedebilirsiniz. Örneğin sohbet ederken aile üyelerinizin daha önce anlatmadığı bir anısını dinleyebilir, birbirinize yeni bilgiler öğretebilir veya birlikte eğlenceli etkinlikler yapabilirsiniz. Herkesin farklı ilgi alanlarının olması da bu paylaşımları daha renkli hâle getirebilir.



Bu bölümde ara tatilde ailenizle yapabileceğiniz çeşitli etkinlikler bulacaksınız. İlginizi çekenleri seçebilir, kendi fikirlerinizi ekleyerek size uygun hâle getirebilirsiniz. Belki de bu etkinlikler sayesinde tatilinize yeni ve güzel anılar ekleyebilirsiniz.

Etkinlik 1
BİRBİRİMİZİ DİNLİYORUZ!

Ailenizle her gün çeşitli konularda sohbet ediyor olabilirsiniz. Peki, birbirinizin neler düşündüğünü, hangi konulara ilgi duyduğunu ve neleri merak ettiğini gerçekten biliyor musunuz?

Ara tatilde aile bireylerinizden biriyle sohbet etmek için zaman ayırın. Sohbetinize günlük konuşmalarınızda pek yer vermediğiniz bir konuyla başlayabilirsiniz. Konu bulmakta zorlanırsanız aşağıdaki sorulardan yararlanabilirsiniz.

Sohbeti Başlatmak için Birkaç Soru

1. Son zamanlarda seni en çok ne heyecanlandırdı?
2. Uzun zamandır yapmak isteyip de fırsat bulamadığın bir etkinlik var mı?
3. Birlikte yapmaktan hoşlanacağımızı düşündüğün bir etkinlik var mı?
4. Son zamanlarda öğrendiğin bilgilerden hangisi daha çok ilgini çekti?
5. Benimle ilgili merak ettiğin ama daha önce sormadığın bir konu var mı?

Bu sorulardan birini seçebilir veya kendi merak ettiğiniz bir soruyla başlayabilirsiniz. Aile bireyinizin yanıtını dinledikten sonra siz de aynı konudaki düşüncelerinizi paylaşabilirsiniz. Sohbet ilerledikçe yeni sorular sorabilir, farklı konulara geçebilirsiniz.

Küçük Bir İletişim Denemesi

Sohbet sırasında karşınızdaki kişinin sözünü kesmeden dinlemeye ve söylediklerini daha iyi anlamak için en az bir soru sormaya çalışın. Farklı düşündüğünüz bir konu açılırsa hemen kendi görüşünüzü açıklamak yerine önce onun bakış açısını anlamayı deneyin.

Aile bireyinizin daha önce bilmediğiniz bir düşüncesi veya ilgi alanı olduğunu fark ettiniz mi? Sizce birbirinizi dinlemek sohbetinizin ilerleyişini nasıl etkiledi?

Birbirinizi daha yakından tanımak için her konuda aynı düşünmeniz gerekmez. Farklı görüşleri merak etmek ve düşüncelerinizi birbirinizle paylaşmak, iletişimin önemli bir parçasıdır.

Etkinlik 2

BİR VİDEO, BİRLİKTE BİR KAHKAHA!



Okulların açılmasından bu yana dersler, ödevler ve sınavlarla oldukça yoğun günler geçirdiniz. Ara tatil, bu yoğunluğun ardından biraz dinlenmek, sevdiğiniz şeylere zaman ayırmak ve ailenizle keyifli anlar geçirmek için güzel bir fırsat.

Bazen birlikte izlediğiniz kısa bir video bile sohbet etmenizi, gülmenizi ve günün yorgunluğunu birlikte atmanızı sağlayabilir. Peki, bu videolardan birini ailenizle paylaşmaya ne dersiniz?

Ara tatilde ailenizle birlikte izlemek için yaşınıza ve gelişiminize uygun kısa ve eğlenceli bir video seçin. Bu; sevimli bir kedinin komik hareketlerini gösteren bir video, günlük yaşamdan eğlenceli bir an veya eski bir Türk filminden kısa bir sahne olabilir. Ailenizle paylaşmak için herkesin keyifle izleyebileceği, kimseyi incitmeyen videolar seçmeye özen gösterin.

Belki sizden farklı bir ayrıntıya gülecekler, belki de video onlara yaşadığınız komik bir olayı hatırlatacak. Videoyu izledikten sonra en çok hangi ayrıntıyı eğlenceli bulduğunuz üzerine sohbet edebilirsiniz. Ailenizden de akıllarına gelen komik bir anıyı paylaşmalarını isteyebilirsiniz. Böylece kısa bir videoyla başlayan etkinlik, birlikte geçirdiğiniz keyifli bir zamana dönüşebilir.

UNUTMAYIN!

- Eğlenceli ve olumlu içerikler seçin.
- Paylaştığınız videonun herkese uygun olmasına dikkat edin.
- Ailenizle birlikte izlediğiniz videoların keyfini çıkarın.

Bu etkinlikte önemli olan çok sayıda video izlemek değil teknolojiyi ölçülü ve güvenli kullanarak ailenizle keyifli vakit geçirmektir. Beğendiğiniz bir videoyu ailenizle paylaşmak, birlikte gülmenize ve sohbet etmenize fırsat sunabilir. Böylece küçük bir paylaşım, aile bağlarınızı güçlendiren güzel bir deneyime dönüşebilir.

Etkinlik 3

BU KEZ ROLLER DEĞİŞİYOR!

Aile büyüklerinizin sizden farklı bilgi ve becerilere sahip olduğunu hiç düşündünüz mü? Onların yıllar içinde edindikleri deneyimlerden öğreneceğiniz pek çok şey olabilir. Aynı şekilde sizin de onlara öğretebileceğiniz yeni bilgiler ve beceriler olabilir.



Bu ara tatilde yaşça büyük bir akrabanızla bilgi ve becerilerinizi paylaşmaya ne dersiniz? Bu etkinlikte sırayla öğretmen ve öğrenci rollerini üstlenerek hem yeni bir beceri öğrenmeyi hem de bildiklerinizi başkasına öğretmeyi deneyimleyeceksiniz. Böylece birbirinizi daha yakından tanıma, farklı kuşakların deneyimlerinden yararlanma ve birlikte güzel anılar biriktirme fırsatı bulacaksınız. Öğrenmenin yaşı olmadığını ve herkesin birbirine öğretebileceği farklı şeyler olduğunu keşfedeceksiniz. Peki, birbirinize yeni bir beceri öğretmeye hazır mısınız?

1. Adım *Öğrenmek ve öğretmek istediğiniz becerileri seçin.*

Bu bölümdeki etkinlikleri ailenizle, bakımınızı üstlenen kişiyle veya yakınlarınızla gerçekleştirebilirsiniz. Bir araya gelme imkânınız yoksa telefonla konuşarak ya da görüntülü görüşerek de katılabilirsiniz. Dilerseniz size uygun olan etkinlikleri seçebilir, bazılarını kendi başınıza da deneyebilirsiniz.

Büyükanne, büyükbaba veya yaşça büyük başka bir akrabanızdan etkinliğe katılmasını isteyin. Önce onun hangi konuda bilgi ve beceri sahibi olduğunu öğrenin. Ardından kendisine sizin öğretebileceğiniz bir beceri olup olmadığını sorun.

Beceri seçerken aşağıdaki örneklerden yararlanabilirsiniz.

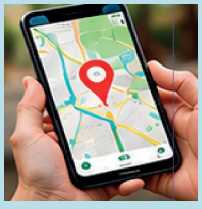
Akrabanızdan öğrenebilecekleriniz



- Bir el işi tekniği
- Geleneksel bir oyun
- Bitki bakımı
- Pratik bir onarım yöntemi
- Yemek hazırlamanın bir aşaması

Akrabanıza öğretebilecekleriniz

- Fotoğraf düzenleme
- Dijital harita kullanma
- Yabancı dilde birkaç günlük ifade
- Çizim tekniği
- Bildiğiniz bir zekâ oyunu



Not: Etkinliği yüz yüze yapma fırsatınız yoksa telefonla veya görüntülü görüşme yoluyla birbirinize öğretebileceğiniz becerileri tercih edebilirsiniz.

Unutmayın! Yeni bir beceri öğrenirken öncelikle bilgi ve deneyiminize uygun, kolay uygulamalarla başlayın. Yemek hazırlarken veya küçük onarımlar yaparken güvenlik önlemlerine dikkat edin. Gerektiğinde bir yetişkinden yardım alın ve onun yönlendirmelerine uyun.

2. Adım İlk öğretmen siz olun.

Seçtiğiniz beceriyi akrabanıza aşama aşama gösterin. Anlatımınızı onun bilgi düzeyine göre düzenlemeye çalışın. Öğrettiğiniz beceriyi kendi başına uygulamasına fırsat verin.



3. Adım Şimdi roller değişsin!

Bu kez akrabanızın öğretmenliğinde yeni bir beceri öğrenin. Önce nasıl yapıldığını gözlemleyin ardından kendiniz uygulamayı deneyin. Anlamadığınız noktaları sorabilir ve gerektiğinde yeniden deneyebilirsiniz.



4. Adım Öğrenme kartınızı tamamlayın.

Ben öğrettim.

Öğrettiğim beceri .....

Öğretirken dikkat ettiğim nokta .....

.....

Ben öğrendim.

Öğrendiğim beceri .....

Öğrenirken zorlandığım nokta .....

.....

Etkinliğin ardından

Akrabanızla öğretmen ve öğrenci olmanın hangi yönlerini keyifli bulduğunuzu paylaşın. Akrabanızın daha önce fark etmediğiniz bir becerisini keşfettiniz mi? Peki, akrabanız sizin hangi becerinizi öğrenmekten hoşlandı?

Etkinlik 4

BİRLİKTE Mİ, KENDİ BAŞIMA MI?





Ara tatilde bazen ailenizle birlikte vakit geçirmek bazen de kendi ilgi alanlarınıza zaman ayırmak isteyebilirsiniz. Peki, bir gününüzde her ikisine de ne dersiniz?

Tatil günlerinizden birini seçin. O gün kendiniz için yapmak istediğiniz bir etkinlik belirleyin. Kitap okumak, müzik dinlemek, bir hobinizle ilgilenmek veya yalnızca dinlenmek isteyebilirsiniz.

Ardından aile bireylerinizden katılmak isteyen biriyle birlikte yapabileceğiniz bir etkinlik düşünün. Örneğin kısa bir yürüyüşe çıkmak, bir oyun oynamak, birlikte bir şey hazırlamak veya ikinizin de ilgisini çeken başka bir etkinlik olabilir.



Gününüzü nasıl düzenleyeceğinize kendiniz karar verin. Her iki etkinliğe de zaman ayırmayı deneyin. Planınızın değişmesi gerekirse yeni bir düzenleme yapabilirsiniz. Deneyiminizin ardından aile bireylerinizle sohbet ederek şu soruları değerlendirebilirsiniz:

1. Kendinize ayırdığınız zamanda ne yapmaktan hoşlandınız?
2. Birlikte gerçekleştirdiğiniz etkinliğin en keyifli yanı neydi?
3. Aile bireylerinizin sizden farklı tercihleri olduğunu fark ettiniz mi?
4. Herkesin isteğini dikkate alarak ortak bir etkinlik belirlemek kolay mıydı?



Son olarak birbirinize şu soruyu yöneltin:

"Birlikte zaman geçirmek istediğimizde veya kendimize zaman ayırmaya ihtiyaç duyduğumuzda bunu birbirimize nasıl ifade edebiliriz?"

Aile bireylerinizle yakın ilişkiler kurmak, her anı birlikte geçirmek anlamına gelmez. Birbirinizin kişisel tercihlerine saygı gösterirken ortak deneyimler de paylaşabilirsiniz.

AİLENİZLE YAPABİLECEĞİNİZ BAŞKA NELER VAR?



Ara tatilde aile bireylerinizle gerçekleştirebileceğiniz etkinlikler bunlarla sınırlı değil. Günlük yaşamın içinde de birbirinizi daha yakından tanıyabileceğiniz ve birlikte yeni deneyimler yaşayabileceğiniz pek çok fırsat bulabilirsiniz.

Evdeki Görünmeyen Kahramanları Keşfedin!

Evde günlük yaşamın düzenli ilerlemesi için yapılan ancak çoğu zaman fark edilmeyen işleri hiç düşündünüz mü? Bir gün boyunca evde yapılan işleri gözlemleyin. Yemek hazırlamaktan alışveriş planlamaya, evin ihtiyaçlarını takip etmekten ortak alanları düzenlemeye kadar pek çok işin arkasında zaman ve emek olduğunu fark edebilirsiniz. Aile bireylerinizle konuşarak bu işlerden birini birlikte üstlenmeyi deneyin.

Ailenizin Küçük Geleneklerini Keşfedin!

Her ailenin kendine özgü alışkanlıkları ve birlikte yapmaktan hoşlandığı etkinlikleri olabilir. Aile bireylerinizle geçmişten bugüne sürdürdüğünüz küçük gelenekler üzerine konuşun. Ardından hepinizin katılabileceği yeni bir gelenek oluşturmayı deneyin. Örneğin ayda bir kutu oyunu akşamı düzenleyebilir, birlikte yeni bir tarif deneyebilir veya belirlediğiniz bir günde doğa yürüyüşüne çıkabilirsiniz.







Bölüm 2 Kısa Bir Mola, Eksiksiz Bir Dönüş

TATİLDE DERS ÇALIŞMAK: NEREDEN BAŞLAMALIYIM?

Kasım ara tatili, öğrendiklerinizi değerlendirmek ve eksiklerinizi tamamlamak için güzel bir fırsat olabilir. Bu mola bütün dersleri bir kenara bırakmak ya da bütün tatili ders çalışarak geçirmek demek değildir. Önemli olan dinlenmeye zaman ayırırken öğrendiklerinizi unutmamak ve eksiklerinizi gidermek için kendinize uygun bir çalışma düzeni oluşturmaktır.



Kasım ara tatilinde ders çalışma sürecinize başlarken...

Öncelikle ihtiyaçlarınızı belirleyin. Her ders için aynı zamana ihtiyaç hissetmeyebilirsiniz. Önemli olan dinlenmeye zaman ayırırken öğrendiklerinizi unutmamak ve eksiklerinizi gidermek için kendinize uygun bir çalışma düzeni oluşturmanızdır.

Küçük ve ulaşılabilir hedefler koymaya özen gösterin. “Kasım ara tatilinde bütün eksiklerimi tamamlayacağım.” demek yerine “Matematikten eksik olduğum bir konuyu tekrar edeceğim.” şeklinde bir hedef belirleyebilirsiniz. Böylece motivasyonunuzu daha kolay sürdürebilirsiniz.

Çalışma ve dinlenme zamanını dengeleyin. Ara tatil boyunca bir denge kurmanız hem dinlenmiş hissetmeniz hem de derslerden uzak kalmamanız açısından önemlidir. Uzun süre ara vermeden çalışmak yerine belirli çalışma aralıkları oluşturabilir ve aralarda kısa molalar verebilirsiniz. Molalarınızda hareket edebilir veya sevdiğiniz bir etkinlikle ilgilenebilirsiniz.



Etkinlik 1

ÖĞRENME HARİTAMI ÇIKARIYORUM

Hadi biraz düşünelim...

- En çok zorlandığım ders hangisi?

  .....

- Bu derste zorlanmamın nedeni ne olabilir?

  .....

- Hangi konuda küçük bir ilerleme kaydetmem bile beni mutlu eder?

  .....

Bu tatilde öncelik vereceğim konular:

1. .....
2. .....
3. .....

Dersim	Kendimi yeterli hissettiğim konular	Tekrar etmeye ihtiyacım olan konular



ÇOK DEĞİL ETKİLİ ÇALIŞIYORUM.

Ders çalışırken bilgiyi nasıl öğrendiğiniz, nasıl tekrar ettiğiniz ve nasıl hatırladığınız önemlidir. Çalışmaya ayırdığınız sürenin yanı sıra bilgiyi öğrenirken kullandığınız yöntem de önemlidir.

Öğrendiklerinizi uzun süre hatırlamanız ve kalıcı hâle getirmeniz için yapabilecekleriniz şu şekildedir:



Aralıklı tekrar yapın. Öğrenmeye çalıştığınız bir konuyu bir kez çalışıp bırakmak yerine iki ya da üç gün sonra tekrar edin. Böylece aralıklı olarak konuyu hatırlamış ve öğrenmenizi pekiştirmiş olursunuz.



Öğrenmelerinizi kendi kendinize test edin. Bir konuya çalıştıktan sonra kitabınızı kapatın ve neler hatırladığınızı kendi kendinize anlatmaya çalışın. Kendinize sorular sorabilir, boş bir kâğıda öğrendiklerinizi yazabilir veya konuyla ilgili sorular çözebilirsiniz. Bilgiyi kaynağa bakmadan hatırlamaya çalışmak, öğrenmenizi güçlendirebilir.



Öğrendiklerinizi kendi cümlelerinizle açıklayın. Bir arkadaşınıza anlatıyormuş gibi açıklama yapabilir veya günlük hayattan örnekler oluşturabilirsiniz. Böylece konunun aklınızda kalması kolaylaşır.



Karma konu testleri çözün. Bir dersten tatile kadar öğrendiğiniz konuların olduğu karma testler çözmeyi deneyebilirsiniz. Böylece öğrendiğiniz konuyu testlerde daha kolay ayırt edebilirsiniz.



Etkinlik 2

KİTABINI KAPAT VE HATIRLAMAYA BAŞLA!

5 Adım

Öğrendiklerini hatırlamak için küçük bir keşif yolculuğuna çıkmaya ne dersin? Şu beş adımı takip et.

1. Adım

Tekrar etmek istediğin bir ders ve konu seç.

Tekrar etmek istediğim ders:

Tekrar etmek istediğim konu:

2. Adım

Konuya ne kadar süre çalışacağını belirle ve çalışmaya başla.

Konuya .....dk/sa süre ile çalışacağım.

3. Adım

Kitabını ve defterini kapat. Bir kâğıda öğrendiğin konu ile ilgili aklında kalanları yaz.

Bu konu ile ilgili hatırladığım bilgiler:

.....

.....

4. Adım

Kaynaklarını yeniden aç ve yazdıklarını kontrol et.

- Hatırladığım bilgilerden emin olduklarım .....
- Tekrar etmem gereken bilgiler.....
- Hâlâ öğrenmekte zorlandığım noktalar.....

5. Adım

Birkaç gün sonra aynı konuyu yeniden hatırlamaya çalış.

- Kendime soruyorum: İlk çalışmama göre daha fazlasını hatırlayabiliyor muyum?

HATIRLA

Bir bilgiyi ilk denemede hatırlayamamak başarısızlık değildir. Hangi konuyu yeniden çalışman gerektiğini gösteren bir ipucudur.

KASIM ARA TATİLİ ÇALIŞMA PLANIM



Çalışmak istediğin konuları belirlerken dinlenmeye ve sevdiğin etkinliklere de zaman ayırabilirsin. Unutma, her gün ders çalışmak zorunda değilsin. Önemli olan, kendine uygun bir denge kurmaktır.

Planınızı oluştururken şu adımları takip edebilirsiniz:



- Öncelikle tatil boyunca yapmak istediğiniz çalışmaları belirleyebilirsiniz.
- Zorlandığınız derslere ve konulara öncelik verebilirsiniz.
- Günlük çalışma sürenizi kendi ihtiyaçlarınıza göre ayarlayabilirsiniz.
- Çalışma aralarına dinlenme zamanları ekleyebilirsiniz.
- Planınıza uyamadığınız günlerde moralinizi bozmadan programınızı yeniden düzenleyebilir ve çalışmalarınıza devam edebilirsiniz.

Etkinlik 3

Ara Tatil Takvimim

Aşağıdaki tabloyu kendi ihtiyaçlarına göre doldurabilirsin. Tabloyu doldururken çalışma hedefini belirleyebilir, dinlenme ve keyif aldığın etkinlikler için de kendine zaman ayırabilirsin. Unutma her gün ders çalışmak zorunda değilsin.

Gün	Çalışacağım ders/konu	Yapacağım çalışma	Kendime ayıracağım zaman
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			

Etkinlik 4

TATİL SONU KENDİMİ DEĞERLENDİRİYORUM

Ara tatilin son günü aşağıdaki sorulara yanıt vererek nasıl bir tatil geçirdiğini değerlendirebilirsin.

1 **Kasım ara tatili boyunca belirlediğim hedeflerden hangilerine ulaştım?**

.....

.....

2 **Hangi derslerde veya konularda ilerleme kaydettim?**

.....

.....

3 **Ders çalışırken bana en çok yardımcı olan yöntem hangisiydi?**

.....

.....

4 **Planıma uymakta zorlandığım zamanlar oldu mu? Olduysa bunun nedeni neydi?**

.....

.....

5 **Bir sonraki çalışma sürecimde neyi farklı yapacağım?**

.....

.....

Kendime Söz

Bu tatilden sonra ders çalışma sürecimde değiştirmek veya geliştirmek istediğim bir alışkanlığım:

.....

Bunun için yapacağım ilk şey:

.....

Başarılı bir öğrenme süreci, her zaman uzun saatler çalışmakla değil ihtiyaçlarınızı tanımak, doğru yöntemleri kullanmak ve düzenli ilerlemekle gelişir. Kendinize zaman tanıyarak küçük ilerlemelerinizi fark edebilir ve öğrenme yolculuğunuzda kendi hızınızda ilerleyebilirsiniz.



TATİL SONU KENDİMİ DEĞERLENDİRİYORUM

6 **Ara tatilde dinlenmek ve kendime zaman ayırmak için neler yaptım?**

.....

.....

7 **Tatil boyunca en çok keyif aldığım etkinlik neydi? Bu etkinliği benim için keyifli yapan neydi?**

.....

.....

8 **Tatilde arkadaşlarımla veya ailemle yapmaktan en çok keyif aldığım şey neydi?**

.....

.....

9 **Tatil boyunca kendimi iyi hissetmek için yaptığım ve devam ettirmek istediğim bir şey var mı?**

.....

.....

10 **Bu tatilden kendimle ilgili öğrendiğim en güzel şey ne oldu?**

.....

.....

Kendime Bir Not

Bu tatilde kendim için yaptığım en güzel şey:

.....

Tatil sonunda okula dönerken kendime söylemek istediğim cümle:

.....

Bölüm 3 Dengenin Gücü: Kalabalığın İçinde ve Kendi Sessizliğinizde

Ara tatil, derslerle ilgili sorumluluklarınıza kısa bir ara verirken günlerinizi nasıl geçirmek istediğinizi düşünmeniz için de bir fırsat olabilir. Okulun yoğun temposundan uzaklaştığınız bu günlerde bazen sessiz bir ortamda kendinizle baş başa kalmak isteyebilirsiniz. Bazen de arkadaşlarınızla sohbet etmeye, ailenizle vakit geçirmeye veya birlikte bir etkinlik yapmaya ihtiyaç duyabilirsiniz. Bu istekler birbiriyle çelişmez. Önemli olan, o anki ihtiyacınızı fark ederek size iyi gelen etkinliklere yönelmektir.



Kendinize ayırdığınız zaman; ilgi alanlarınıza vakit ayırmanıza, dinlenmenize ve ihtiyaçlarınızı fark etmenize yardımcı olabilir. Başkalarıyla geçirdiğiniz zaman ise paylaşımda bulunmanıza ve ilişkilerinizi sürdürmenize fırsat sunabilir. Önemli olan yalnız kalmakla sosyalleşmek arasında bir seçim yapmak değil kendi ihtiyaçlarınıza göre denge kurabilmektir.

SOSYAL PİLİNİZ NE DURUMDA?

Her birinizin sosyal etkileşimlerden keyif alma ve yorulma düzeyi birbirinden farklıdır. Bazılarınız kalabalık ortamlarda motive olurken bazılarınız birkaç saatlik sohbetin ardından sessiz bir köşeye çekilip kitap okumaya ihtiyaç duyabilir. Kendi sınırlarınızı, ihtiyaçlarınızı ve sosyal enerjinizi tanımanız tatilinizi çok daha bilinçli ve huzurlu geçirmenizi sağlayabilir.

Küçük Bir Farkındalık: Kendinize zaman ayırmak, başkalarından uzaklaşmak zorunda olduğunuz anlamına gelmez. Kendi duygu ve ihtiyaçlarınızı fark etmek, ilişkilerinizde kendinizi daha açık ifade etmenize yardımcı olabilir.

Etkinlik 1

BENİM ZAMAN TERAZİM

Bu ara tatilde zamanınızı ve enerjinizi nasıl değerlendirmek istediğinizi düşünerek kendinize uygun bir denge oluşturabilirsiniz. Aşağıdaki sorulardan istediklerinizi yanıtlayabilirsiniz.



Sosyal Zamanım: **Bu tatilde arkadaşlarımla, ailemle ya da güvendiğim kişilerle yapmaktan hoşlanacağım iki etkinlik:**

1. .....
2. .....

Kendi Zamanım: **Kendime zaman ayırdığımda bana iyi gelen veya ilgimi çeken bir uğraş:**

.....

Sınır Koyma: **Bu tatilde hangi durumda dinlenmeye ya da kişisel alanıma ihtiyaç duyabilirim?**

.....

BAĞLARI CANLANDIRMAK:
EKRANLARIN ÖTESİNDE BİR PAYLAŞIM

Okulda arkadaşlarınızla genellikle ders aralarında görüşürken okul dışında dijital ortamlar aracılığıyla iletişim kuruyor olabilirsiniz. Yüz yüze bir araya gelmek, birlikte yürümek, sohbet etmek ya da ortak bir etkinlik yapmak, ilişkilerinizi güçlendirecek fırsatlar sunabilir. Bununla birlikte uzakta yaşayan ya da yüz yüze görüşme olanağı bulunmayan yakınlarınızla telefonla konuşabilir veya görüntülü görüşme yapabilirsiniz.



Önemli olan yalnızca nerede ve nasıl iletişim kurduğunuz değil birbirinize zaman ayırmanız, karşınızdaki kişiyi dinlemeniz ve kendinizi ifade edebilmenizdir. Dilerseniz bu ara tatilde güvendiğiniz bir arkadaşınızla veya yakınınızla sohbet etmek için biraz zaman ayırabilirsiniz.

Etkinlik 2

EKRANA KISA BİR MOLA VE SOHBET ÇEMBERİ

Ara tatilde arkadaşlarınızla, aile bireylerinizle veya güvendiğiniz kişilerle bir araya geldiğinizde dikkatinizi sohbetinize vereceğiniz kısa bir zaman dilimi belirlemeye ne dersiniz?

Örneğin belirlediğiniz bir sürede ekransız zaman geçirmeyi deneyebilirsiniz. Bu süre boyunca gereksiz bildirimleri kapatabilir, yürüyüş yaparken bir şeyler hazırlarken veya sakin bir ortamda sohbet edebilirsiniz.

Unutmayın!

Gerekli durumlarda telefonunuzu ulaşılabilir konumda bulundurmayı unutmayın.

Yüz yüze görüşme fırsatınız yoksa telefonla konuşabilir veya görüntülü görüşme yapabilirsiniz.

Etkinliğin ardından aşağıdaki alana bu deneyimin iletişiminize nasıl yansıdığını not edebilirsiniz:

Telefon bildirimleri olmadan yüz yüze konuşmak sohbetinizin akışını nasıl etkiledi?

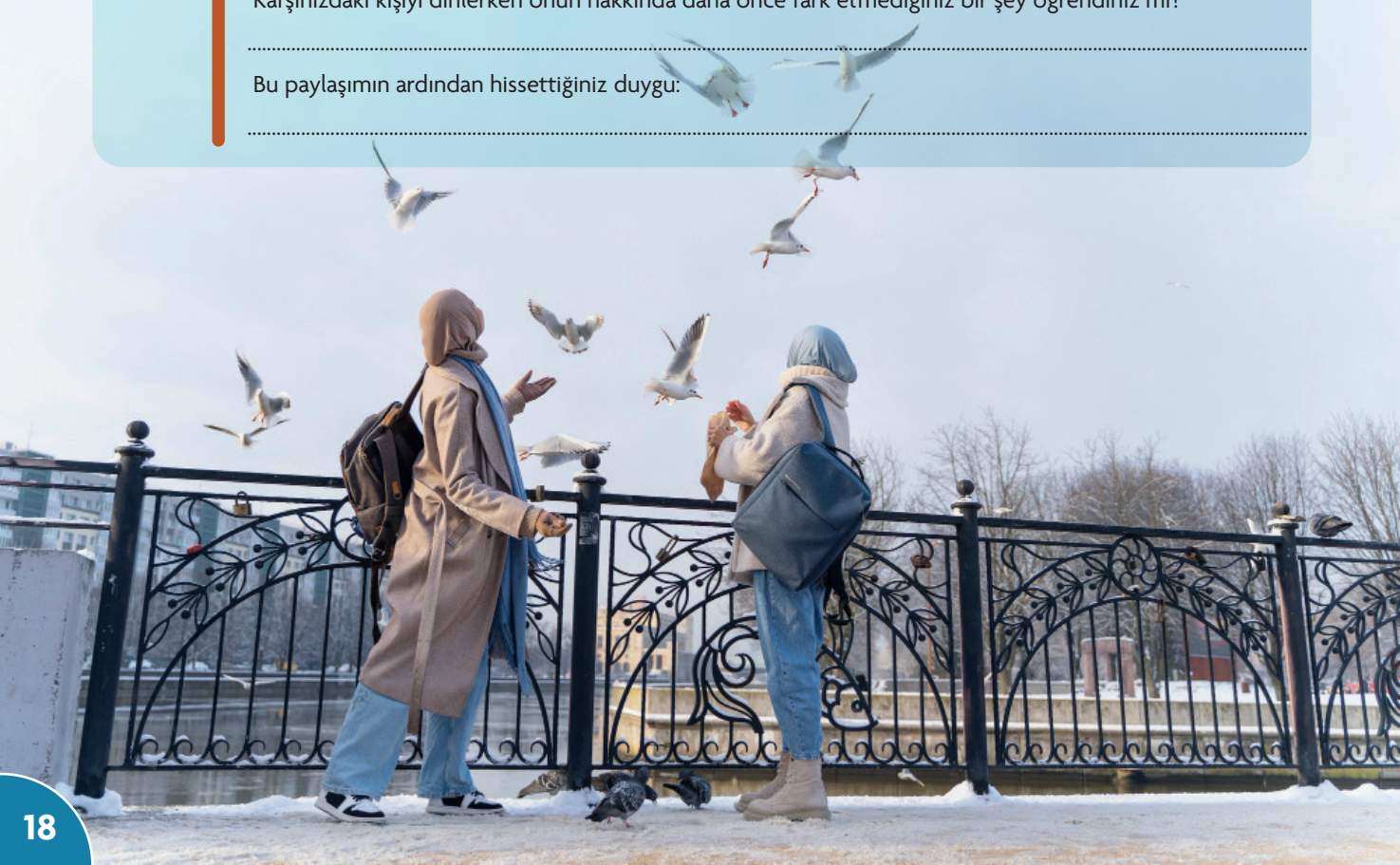
.....

Karşınızdaki kişiyi dinlerken onun hakkında daha önce fark etmediğiniz bir şey öğrendiniz mi?

.....

Bu paylaşımın ardından hissettiğiniz duygu:

.....



KENDİNE DÖNÜŞ:
KENDİME AYIRDIĞIM ZAMAN

Hiç yalnızca kendi adımlarınızı dinlediğiniz kısa bir yürüyüşe çıktınız mı? Ya da evde sessiz bir köşede oturup bir süre hiçbir şey yapmak istemediğiniz oldu mu?



Gün içinde sohbetler, bildirimler ve çeşitli sorumluluklar arasında bazen biraz sessizlik arayabilirsiniz. Çevrenizdeki uyaranlara kısa bir ara vererek kendinize zaman ayırmak, dinlenmeniz ve o an neye ihtiyaç duyduğunuzu fark etmeniz için bir fırsat olabilir.

Kendi başınıza vakit geçirmek ile kendinizi yalnız hissetmek aynı şey değildir. İsteyerek kendinize ayırdığınız zamanlarda duygu ve düşüncelerinize dikkat edebilir, nelerden hoşlandığınızı veya neyi merak ettiğinizi keşfedebilirsiniz. Ancak herkesin yalnız kalmaya ilişkin deneyimi aynı olmayabilir. Tek başınıza olmak size iyi gelmiyorsa bir arkadaşınızla, aile bireyinizle veya güvendiğiniz bir kişiyle iletişime geçmeyi tercih edebilirsiniz.



Bir müzik aleti çalmak, boş bir kâğıda aklınızdan geçenleri karalamak, evde kitap okumak, bildiğiniz güvenli bir ortamda vakit geçirmek ya da pencereden dışarıyı seyretmek... Kendinize ayırdığınız zamanı ilginize ve o anki isteğinize göre şekillendirebilirsiniz. Bazen bir uğraşla ilgilenmek, bazen de yalnızca dinlenmek isteyebilirsiniz.

Bu küçük molalar, gününüzü kendi hızınızda sürdürmenize yardımcı olabilir. İhtiyaç duyduğunuzda sevdiklerinizle bir araya gelmek de bu dengenin bir parçasıdır.

Etkinlik 3
SOLO KEŞİF



Bu ara tatilde biraz da kendinize zaman ayırmaya ne dersiniz? Bazen tek başınıza geçirdiğiniz kısa bir zaman bile yeni şeyler fark etmenize, ilgi alanlarınızı keşfetmenize veya yalnızca hoşunuza giden bir işle uğraşarak keyifli vakit geçirmenize imkân sağlayabilir. Bunun için uzaklara gitmenize gerek yok. Kendinizi rahat ve güvende hissettiğiniz bir ortamda ne yapmak istediğinize kendiniz karar verebilirsiniz. Bu küçük keşfe birkaç dakikayla başlayabilir, ne kadar zaman ayıracağınızı isteğinize göre belirleyebilirsiniz.

Uygulama Adımları

1. **Rotanı veya Uğraşını Seç:** Evde rahat edeceğin bir köşe, daha önce gittiğin bir kütüphane ya da ailenin bilgisi dâhilinde vakit geçirebileceğin, bildiğin ve güvenli bir ortam seç. Dilersen çizim yapmak, kitap okumak veya yazı yazmak gibi evde gerçekleştirebileceğin bir uğraş da belirleyebilirsin.

2. **Dikkatini Topla:** Gereksiz bildirimlere kısa bir ara ver. Dışarıdaysan gideceğin yeri ve ne zaman döneceğini ailene veya bakımından sorumlu yetişkine haber ver. Gerektiğinde iletişim kurulabilecek şekilde ulaşılabilir ol, telefonunu sessize almak zorunda değilsin.

3. **Üret veya Gözlemle:** Küçük bir not defteri kullanabilirsin. Çevrende ilgini çeken güvenli bir ayrıntıyı çiz, aklına gelen bir şiir veya deneme fikrini yaz ya da merak ettiğin bir soru üzerine düşün. Hiçbir şey üretmek istemiyorsan yalnızca dinlenmeyi seçebilirsin.

Kişisel Keşif Defteri

Bugün kendime ayırdığım zamanda ne yaptım?

.....

.....

Bu sırada hangi düşünceler veya duygular dikkatimi çekti?

.....

.....

Bu deneyimde hoşuma giden ya da bir dahaki sefere değiştirmek istediğim şey neydi?

.....

.....

Bölüm 4 YKS'de Bir "Yol Ayrımı": Strateji, Odak ve İvme

YKS'ye hazırlanan bir öğrenci olarak bu ara tatil çalışmalarınızın seyrini değiştirebilir. TYT konuları ilerlemiş, AYT yavaş yavaş kendini hissettirmeye başlamışken bu bir haftalık süreç sizin için önemli bir fırsata dönüşebilir.

Bu bir haftalık süreçte kendinize uygun çalışma yöntemlerini kullanarak eksiklerinizi belirleyebilir, bu eksikleri giderebilir ve çalışmalarınızdan daha fazla verim alabilirsiniz.

Bu bölümde ara tatildeki çalışmalarınızı daha etkili hâle getiren önerilerle birlikte her derste alanında uzman hocalarınızın derslerle ilgili vereceği pratik bilgileri inceleyip netlerinizi artırabilirsiniz.

Bu tatil sizin pit stop anınız.

Formula 1 yarışlarındaki "pit stop" (mola) anlarını düşünün: Araç yarış esnasında durur, bakımı yapılır ve yarışa çok daha güçlü, hızlı bir şekilde dönülür.



BU BİR HAFTAYI NASIL DEĞERLENDİREBİLİRSİNİZ?

İhtiyaçlarınız parmak iziniz kadar size özeldir. O nedenle bu tatilde tek bir doğru program yoktur, sizin için en doğru olan program vardır. Kendi durumunuza göre aşağıdaki rotalardan birini seçebilirsiniz

ROTA 1

TYT Toparlama ve Branş Kampı (Konuların çoğunu bitirenler için): TYT'de genel olarak konuları tamamladıysanız bu tatili, "Branş Denemesi" ya da "TYT Denemesi" çözerek geçirebilirsiniz. Sabahları sınav saatinde (10.15) bir deneme çözüp öğleden sonranızı denemenizdeki yanlış yaptığınız veya boş bıraktığınız konuların kısa tekrarlarına ayırabilirsiniz. Kalan çalışma sürenizi ise AYT konularında konu tekrarlarına ve soru çözümlerine ayırabilirsiniz. Böylece hedefinize yönelik daha sistemli ilerleyebilirsiniz.

ROTA 2

Eksik Kapatma Operasyonu (Bazı derslerde zorlananlar için): Çok fazla konuyu yüzeysel öğrenmek yerine, en çok zorlandığınız veya en fazla soru kaçırdığınız iki ya da üç ders belirleyip çalışmalarınızda bu derslere öncelik verebilirsiniz. Bu derslerde eksik olduğunuz konuları belirleyip özellikle kapsamlı olanlara veya denemelerde sıkça soru çıkanlara odaklanabilirsiniz. Böylece hem denemelerde soru kaçırmanıza hem de çalışma motivasyonunuzun düşmesine neden olan eksiklerden birkaçını giderebilir ve başarabileceğinize olan inancınızı güçlendirebilirsiniz.

ROTA 3



TYT-AYT Köprü Kurma (Denge arayanlar için): Sabahları TYT Türkçe ve matematik rutinlerinizi (paragraf ve problem) sabit tutarken günün geri kalanını AYT temel konularına giriş yapmaya veya AYT eksiklerinizi tamamlamaya ayırabilirsiniz. Unutmayın, bir lisans programı hedefliyorsanız yani AYT veya YDT'den de sınava girmeyi hedefliyorsanız sınavda AYT/YDT'nin etkisi TYT'ye göre daha fazladır ve çalışmalarınızda AYT/YDT konularına vereceğiniz önem hedeflerinize ulaşmanıza yardımcı olur.

YKS ÖZEL: İVMENİZİ ARTIRAN ÇALIŞMA STRATEJİLERİ



50/10 veya 90/15 Odaklanma Tekniği: AYT ve YDT hazırlığı gibi yoğun odaklanma gerektiren çalışmalarda klasik Pomodoro tekniğinin 25 dakikalık çalışma süresi yetersiz kalabilir. Bu tür çalışmalarda 50 dakika boyunca dikkatinizi çalışmaya verip 10 dakika mola verebilir ya da 90 dakika çalışıp 15 dakika dinlenebilirsiniz. Molalarda masadan kalkmak, uzun süre odaklanmayı sürdürmenize yardımcı olabilir. En iyi odaklandığınız zamanları belirleyerek çalışmalarınızı bu saatlere planlayabilir, daha etkili ve verimli çalışabilirsiniz.



Turlama Tekniği ile Deneme Çözün: Ara tatilde çözeceğiniz denemelerde şimdiden "Turlama Tekniği"ni alışkanlık hâline getirebilirsiniz. Takıldığınız, çözümünde zorlanıp zamanınızdan götüren sorulara bir işaret koyup o soruyu geçin. Sınavı tamamladığınızda işaret koyduğunuz sorulara geri dönün. O soruları tekrar çözmeyi deneyerek bir tur daha devam edin. Eğer hâlâ zamanınız varsa bu döngüyü devam ettirerek sınavınızı tamamlayın. Bu sayede çözemediğiniz ya da cevabından emin olmadığınız soruları birkaç kez görebilir, doğru çözüm için farklı yollar deneyebilirsiniz.



Önemli Soru Kutusu: Bu tatilde yeni bir alışkanlık edinebilirsiniz. Çözdüğünüz testlerdeki veya denemelerdeki çok zorlandığınız, "Bunu sınavda sorsalar yapamazdım." dediğiniz ya da yanlış yaptığınız soruları bir kenara ayırın. Yanına doğru çözüm yolunu farklı renkli bir kalemle kendi cümlelerinizle yazın. Ayırdığınız soruları belirli aralıklarla çözümlerine bakmadan tekrar çözmeyi denedikten sonra çözüm yollarını inceleyebilirsiniz. Bu sayede zorlandığınız konularda ya da soru tiplerinde kalıcı öğrenmeler geliştirebilirsiniz.



Uyku ve Biyolojik Saat: Sınava hazırlık sürecinde yapılan en büyük hatalardan biri tatillerde uyku düzenini bozmaktır. Gece 03.00'te uyuyup öğlen 12.00'de uyanmak, okullar açıldığında önceki düzeninize dönmenizi zorlaştırabilir. Bu sebeple biyolojik saatinizi tatilde de okul saatlerine göre ayarlamaya dikkat edebilirsiniz.

ÖĞRETMENİNİZDEN SİZE MESAJ VAR!

Her derse aynı yöntemle çalışılmaz. Bazen konunun uzmanının verdiği küçük bir tüyo, saatlerce çalışmaktan çok daha etkilidir. Aşağıda farklı branşlardaki hocalarınızın bu bir haftalık mola için size bıraktığı özel seslenişleri bulacaksınız. Hangisine ihtiyacınız varsa o tavsiyeyi rehber edinin.



Biyoloji Öğretmeninizden Mesaj Var: YKS hazırlık sürecinde ara tatili biyoloji dersi açısından en verimli şekilde değerlendirmen için temel konular arasındaki bağlantılara odaklanmanı öneriyoruz. Bu doğrultuda **Hücre Yapısı ve Madde Geçişleri** konularını eksiksiz öğrenerek hücresel solunum ve fotosentez gibi temel enerji dönüşüm süreçlerini daha kolay kavrayabilirsin. **Hücre Bölünmeleri** konusundaki bilgilerini pekiştirerek TYT biyoloji'nin belirleyici konularından olan **Kalıtım** konusu ile AYT'deki **Genden Proteine** konusu için sağlam bir zemin oluşturabilirsin. **Enzimler** konusunun çalışma mekanizmalarını iyi öğrenerek sistemler ve bitki fizyolojisi ünitelerinde başarını artırabilirsin. Böylece tatil sonrasında gireceğin deneme sınavlarında performansını daha üst seviyeye taşıyabilirsin.



Coğrafya Öğretmeninizden Mesaj Var: Coğrafya, konuların birbiri üzerine inşa edildiği bir derstir. Öğrenme alanları ve konu başlıkları birbirinden bağımsız gibi görünse de içerik düzeyinde birbirleriyle bağlantılı olan bir bütündür. Dolayısıyla sınava hazırlık sürecinde dönem başında öğrenilen bilgiler, ilerleyen haftalardaki konuların anlaşılmasında belirleyici olabilmektedir.
Coğrafyanın bu bütüncül yapısı gereği çalışma sürecinde iki şeye dikkat etmeniz faydalı olabilir: Birincisi, ilk haftadan başlayarak, önceki yıllarda az soru çıkmış olsa da, her konuya gereken önem vermek. İkincisi ise mevcut konularda henüz hedeflenen başarı düzeyine ulaşılamamış olsanız da motivasyonunuzu düşürmemek. Çünkü süreç içerisinde yeni konular öğrenildikçe önceki bilgi eksikliklerinizi tamamlayabilirsiniz. Zamanla yeni bilgilerle konular arası ilişkiler kurulacak ve başarı artacaktır.



Felsefe Öğretmeninizden Mesaj Var: Sevgili gençler! Bu tatili zihinsel olarak dinlenmenin yanı sıra günlük yaşamda karşılaştığınız olayları daha özgür bir zihinle sorgulamak, düşünmek ve dünyaya farklı pencerelerden bakmak için de değerlendirebilirsiniz. Merak ettiğiniz bir konuda felsefi bir soru oluşturun; bu soruya hemen cevap vermek yerine üzerinde düşünün, gerekçeler geliştirin ve kendi düşüncelerinizi sorgulamaktan çekinmeyin. Okuduğunuz bir kitapta, izlediğiniz bir filmde ya da karşılaştığınız bir haberde sizi düşündüren fikirlerin peşine düşün. Unutmayın, felsefe ezberlenecek bilgilerden çok düşünmeyi öğrenme ve düşüncelerini temellendirme çabasıdır. YKS hazırlığınız için tatilde felsefe konularını tekrar edebilir, temel kavramları gözden geçirebilir ve düzenli olarak paragraf temelli felsefe soruları çözebilirsiniz.



Fizik Öğretmeninizden Mesaj Var: Sevgili öğrenciler, Ara tatil, daha fazla soru çözme yarışı değil sınav performansınızı artıracak eksikleri keşfetme fırsatıdır. Bu tatilde sizlere fizik dersi için şu stratejiyi öneriyorum: MEBİ'de çözdüğün TYT ve AYT fizik denemelerinde en fazla hata yaptığın üç konuyu seç. Konuyu önce MEBİ'deki videolarla ve elindeki kaynaklarla kavramsal olarak öğren ardından tarama testlerindeki sorularla pekiştir. Tatilin başında ve sonunda benzer düzeyde birer fizik denemesi çöz. Yalnızca netlerini değil hata türlerini ve çözüm sürelerini de karşılaştır. Tatilin sonunda hedefin daha fazla soru çözmek yerine, eskiden yapamadığın soruları artık yapabiliyor olmak olsun.



İngilizce Öğretmeninizden Mesaj Var: Sevgili öğrenciler, ara tatil, YDT öğrencileri için eksikleri gidermek ve netleri artırmak adına önemli bir fırsattır. Bu dönemde her gün kısa ama düzenli çalışmalar yaparak kelime bilginizi geliştirebilir, MEBİ'deki YDT MASTER oyunuyla tekrar yapabilirsiniz. Yaşınıza uygun İngilizce dizi, film veya belgesel izleyerek yeni kelime ve kalıplar öğrenebilir, ilgi alanlarınıza uygun İngilizce haber ve makaleler okuyarak okuma becerinizi geliştirebilirsiniz. Ayrıca zorlandığınız soru tiplerine odaklanmak, düzenli YDT denemeleri çözmek ve yanlışlarınızı analiz etmek çalışmalarınızdaki verimliliği artırabilir. Çalışmalarınızı arkadaşlarınızla birlikte yaparak öğrenme sürecini daha keyifli hâline getirebilirsiniz. Son olarak sınav hazırlığınıza katkıda bulunacak içerikler için *Young&Wise* dergimize göz atmayı unutmayın!



ÖĞRETMENİNİZDEN SİZE MESAJ VAR!



Kimya Öğretmeninizden Mesaj Var: Sevgili öğrencim, ara tatil kimyada yeni bir başlangıç yapmak için harika bir fırsat ve şu an tam doğru zaman. Önce geliştirmek istediğin konuları belirle. Çözdüğün sorular sana hangi bilgileri güçlendirmen gerektiğini gösterecek. Örneğin tepkime hesaplamalarında ilerlemek istiyorsan mol kavramını ve denklem denkleştirmeyi yeniden gözden geçir. Formülleri anlamlandır, tanecik modelleri çiz ve "Bu neden böyle?" diye sorarak kimyanın mantığını keşfet. Ardından öğrendiklerini sorularla pekiştir. Dinlenmeye de zaman ayırarak kısa ve düzenli çalışmalarla kendine ulaşılabilir hedefler koy. Unutma, kimyada olduğu gibi sende de küçük tepkimeler büyük değişimlerin başlangıcıdır. Sana güveniyorum!



Matematik Öğretmeninizden Mesaj Var: Ara tatilde MEBİ ile matematikte fark oluştur!

1. Seçenek: Matematikte netlerin düşük mü? Az az başla, çok yol al; her gün küçük bir adım at, öğren, dene, tekrar et ve düzenli çalışarak gelişimini fark et.

2. Seçenek: Matematikte netlerin artmıyor mu? Daha çok değil daha doğru çalış; denemelerini incele, yanlışlarını tanı, eksiklerini tamamla ve netlerini geliştir.

3. Seçenek: Matematikte derece mi hedefliyorsun? Zoru çöz, kolayı kaçırma; kolay soruları hafife alma, hatalarını azalt, zamanını iyi yönet, dikkatini güçlendir ve başarını koru. Hedefin farklı, stratejin farklı; ara tatilde MEBİ ile hedeflerine bir adım daha yaklaş!



Tarih Öğretmeninizden Mesaj Var: Sizlere özellikle tarih dersiyle ilgili birkaç tavsiyede bulunmak istiyorum. Tarih dersinde başarılı olmak için çok fazla bilgiyi bir anda ezberlemektense öğrendiklerinizi anlamak, ilişkilendirmek ve düzenli olarak tekrar etmek çok daha önemlidir. Bu nedenle kasım ara tatilinde tarihi ezberlemeye değil anlamaya odaklanabilirsiniz. TYT tarih konularınızı gözden geçirip AYT tarih çalışmalarınız için de bir düzen oluşturabilirsiniz. Tarihî olayların nedenlerini, sonuçlarını ve birbirleriyle bağlantılarını kavramak da tarih netlerinizi artırabilir. Bununla birlikte kronoloji çalışması yapmak, önceki yılların çıkmış sınav sorularını çözmek ve düzenli tekrar yapmak da tarih dersindeki başarınızı artırabilir.



Türk Dili ve Edebiyatı Öğretmeninizden Mesaj Var: Ara tatilde ilginizi çeken metinleri okumak, okuma alışkanlığınızı geliştirmenize yardımcı olabilir. Ayrıca bu bir haftalık zaman diliminde belirli sayıda paragraf sorusu çözmeyi alışkanlık haline getirebilirsiniz. Ancak bu tatili asıl verimli kılacak şey "dil bilgisi" eksiklerini tamamlamaktır. Ses bilgisi, yazım kuralları veya noktalama işaretleri... Bu konulardan birini seçip o konuyla ilgili özetler çıkarabilir ve öğrendiğin bilgileri soru çözerek pekiştirebilirsin. Kısa konu özetini kendi notlarından oku ve hemen ardından çıkmış soruları tarayarak pratik yap. Özellikle TYT'de dil bilgisi soruları sana zaman kazandırabilir.

SON BİR NOT

KENDİNİZE ŞEFKAT GÖSTERMEYİ UNUTMAYIN!

Sevgili 12. sınıf öğrencilerimiz! YKS'ye hazırlık sürecinde bazen yorulabilir bazen de çalışmanıza rağmen netleriniz istediğiniz ölçüde artmayabilir. Böyle durumlarda "Yarın kaldığım yerden daha güçlü devam edeceğim." diyebildiğinizde ulaşamayacağınız hiçbir hedef yok. Kendi potansiyelinize güvenin ve bu ara tatilden yenilenmiş olarak çıkın. Şimdiden verimli ve farkındalığı yüksek bir ara tatil dileriz.



KAYNAKÇA

Aasan, B. E. V., Lillefjell, M., Krokstad, S., Sylte, M., & Sund, E. R. (2023). The relative importance of family, school, and leisure activities for the mental well-being of adolescents: The Young-HUNT Study in Norway. *Societies, 13*(4), Article 93. https://doi.org/10.3390/soc13040093

Bayram, B., & Aktaş, E. (2021). Eğitim fakültesi öğrencilerinin kullandıkları not alma stratejileri üzerine bir inceleme. *EKEV Akademi Dergisi*, (85), 91–112. https://izlik.org/JA56CD89NH

Carpenter, S. K., Pan, S. C., &Butler, A. C. (2022). The science of effective learning with spacing and retrieval practice. *Nature ReviewsPsychology, 1*, 496–511.

Ciminli, A. (2024). Ergenlerde psikolojik sağlamlık, teknoloji bağımlılığı ve boş zaman yönetimi arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, (62), 2730–2745.

Deci, E. L., &Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goalpursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *PsychologicalInquiry, 11*(4), 227–268.

Kaplan, R., & Kaplan, S. (1989). *The experience of nature: A psychological perspective*. Cambridge University Press.

Kars, M. P., & Peker, A. (2025). Ergenlerin aile içi ilişkileri ile aile bütünlüğü arasındaki ilişkiler. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi, 1* (Aile Özel Sayısı), 99–129. https://doi.org/10.21560/spcd.vi.1634139

Larson, R. W. (1990). The solitary side of life: An examination of the time people spend alone from childhood toold age. *DevelopmentalReview, 10*(2), 155–183.

Larson, R. W. (1997). The emergence of solitude as a constructive domain of experience in early adolescence. *Child Development, 68*(1), 80–93.

Millî Eğitim Bakanlığı. (2024). *Türkiye Yüzyılı Maarif Modeli: Öğretim programları ortak metni*. MEB Yayınları.

Ocak, G., & Yamaç, A. (2011). Öğrenme stratejileri, denetim odağı ve akademik başarı arasındaki ilişkilerin yapısal eşitlik modeli ile incelenmesi. *Journal of Uludag University Faculty of Education, 24*(2), 467–486.

Özyürek, A. (2020). Aile içi etkileşim eğitim programının ergenlerin öznel iyi oluşlarına etkisi. *Gümüşhane Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 11*(3), 641–650. https://doi.org/10.36362/gumus.644115

Sucuoğlu, H., & Gökdağ Baltaoğlu, M. (2020). Başarı yönelimli öğrencilerin kullandıkları öğrenme stratejileri. *Mehmet Akif Ersoy University Journal of Education Faculty*, (53), 393–410.

Turkle, S. (2017). *Alone together : Why we expect more from technology and less from each other*. Basic Books.

Weinstein, Y., Madan, C. R., &Sumeracki, M. (2018). Teaching the science of learning. *Cognitive Research: Principles and Implications, 3*(1), 2.

Winnicott, D. W. (1958). The capacity to be alone. *The International Journal of Psycho-Analysis, 39*, 416–420.

Yazıcı Demir, Y., & Atlı, A. (2024). Ders çalışma süresi ve sınav başarısı arasındaki ilişki: Sınav kaygısının düzenleyici rolü. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 24* (1), 233–251.

Zapf, H., et al. (2024). A systematic review of the association between parent-child communication and adolescent mental health. *JCPP Advances, 4*(2), Article e12205. https://doi.org/10.1002/jcv2.12205

2026 KASIM

Ara Tatil Rehberi

Lise Öğrencilerine Yönelik

T.C. MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI