



# 9.SINIF

# GELİŞİM PROGRAMI



Sevgili öğrencilerim; yarın sizsiniz, umut sizsiniz, sizin bahçenizde büyüyecek insanlığın güneş yüzlü çocuğu...Değişen ve gelişen dünya şartlarında çağın önünde olmak için ilim, irfan yolunda yorulmamalı ve daima azimle çalışmalıyız.Okulumuz 12 Eylül 2022 tarihinden itibaren büyük bir özveri ile eğitim öğretim faaliyetlerini yürütmüş ve koşullara bakmadan sizin yanınızda olmaya çelikten bir irade ile devam etmiştir.Gören bir bilinç ve gelişim odaklı birey ilkesiyle eğitimi anlama kavuşturan kurum vizyonumuzun, tek öznesi daima sizlersiniz ve sizler olmaya devam edeceksiniz. Gelişim çok boyutlu ve sürekli dir karinesi ile önümüzdeki aylarda gelişiminize katkı sunacak bir rehber kimliğinde sizlere gelişim programı hazırladık. Programımız, okulumuzun deneyimli ve donanımlı öğretmenleri tarafından önerilen bir içeriğe sahiptir.Kuyumcu titizliği ile hazırlanmış olan gelişim programına uyum göstermeniz sizler için önemli bir kazanım olacaktır.

Önümüzdeki ayları kapsayan programımızın sizlere yoğun katkı sunmasını temenni eder; size ve ailenize sağlıklı günler dilerim.

Erdal BOZKURT  
Okul Müdürü



MBDAL; Sevgiyle eğitimin buluştuğu nokta, geleceğe atılan en güzel imza...



Kıymetli öğrencilerimiz;

Uzunca bir eğitim öğretim yılının sonuna geldik. Bu yıl üstün gayretlerinle devam ettiğiniz derslerinizin kalıcılığını sağlamak ve yeni öğretim yılına zinde bir şekilde girebilmek adına sizin için gelişim programı hazırladık. Öğretmenlerimizin belirlediği konularda YKS sınavlarındaki oranlarını da gözönünde bulundurularak konu tekrarı yapıp günlük testlerimizi çözmeliyiz. Örneğin günlük minimum 100 soru olmak üzere 30 Türkçe,30 Matematik,20'şer Fen grubu, 20'şer sosyal grubu sorularını çözebilirsiniz.

Ayrıca bu dönemi daha iyi değerlendirebilmek için aşağıdaki önerileri uygulayabilirsiniz.

- ◇ Haftada bir film izle (öğretmenlerinin önerdiği)
- ◇ 15 günde bir kitap bitir (öğretmenlerinin önerdiği)
- ◇ Bir aile büyüğünü telefonla arayarak halini hatırını sor
- ◇ Bulduğun bölgenin tarihi kültürel yerlerini gez, izlenimlerini not al
- ◇ Bir yemek yap
- ◇ Bir çiçek sahibi ol,bakımını üstlen
- ◇ Bir şiir ezberle ,fon müzik eşliğinde seslendir.
- ◇ 35 yaşındaki kendine mektup yazıp PTT üzerinden kendi adresine yolla
- ◇ Çevredeki sokak hayvanlarını besle
- ◇ 1000'lik puzzle tamamla
- ◇ Çevrende gerçek ihtiyaç sahibi bularak maddi veya manevi olarak yanında ol
- ◇ Liste hazırlayıp market alışverişi yap
- ◇ Basit bir illizyon öğren çevrene uygula
- ◇ Origami sanatını öğrenerek basit uygulama yap
- ◇ Köy Seyirlik oyunlarını araştır, seçtiğin bir oyunu ailenle canlandır.
- ◇ Ailenle ortak bir projeye imza at.

Sağlıklı, mutlu ve başarılı günler diliyoruz.



# TÜRK DİLİ VE EDEBİYATI

HAZİRAN

TEMMUZ

AĞUSTOS

## KONU TEKRARI

- İsim, sıfat, zamir

## KONU TEKRARI

- Zarf, edat bağlaç, ünlem

## KONU TEKRARI

- Fiil, yazım kuralları ve noktalama işaretleri



### İZLENCE

- Uzun Hikaye
- Sol Ayağım
- Ölü Ozanlar Derneği
- Yeşil Yol



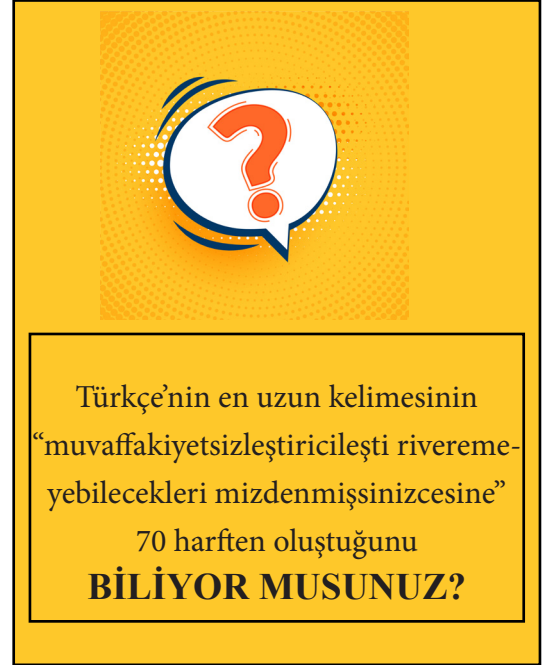
### OKUMA DURAĞI

- Mavi Kuş
- Beyaz Gemi
- Cimri
- Bir Bilim Adamının Romanı
- Fahrenheit
- Günlük gazete (özellikle köşe yazısı)



### yazı-yorum

- Günlük Tutma ve Fabl Yazma çalışması



Türkçe'nin en uzun kelimesinin "muvaffakiyetsizleştiricileşti riveremeyebilecekleri mizdenmişsinizcesine" 70 harften oluştuğunu **BİLİYOR MUSUNUZ?**

Hayat bir problem değildir, onu bir problem olarak ele almak yola yanlış adımla başlamaktır, o yaşanacak, sevilecek, deneyimlenecek bir gizemdir. - Osho



MBDAL; Sevgiyle eğitimin bulunduğu nokta, geleceğe atılan en güzel imza...

# MATEMATİK

## HAZİRAN

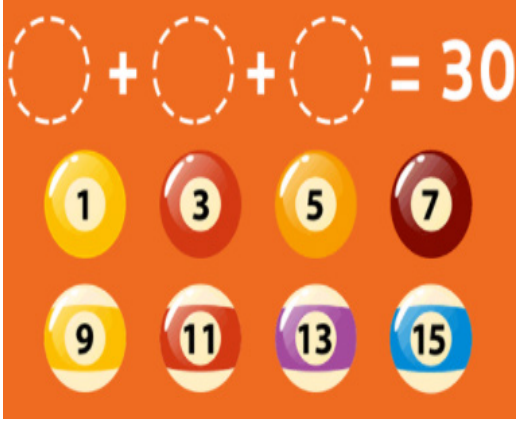
- 1- Üçgenler (200 Soru)
  - Üçgenlerde temel kavramlar
  - Üçgenlerde eşlik ve benzerler
  - Üçgenin yardımcı elemanları
  - Dik üçgen ve trigonometri
- 2- Üçgende alan
- 3- Veri

## TEMMUZ

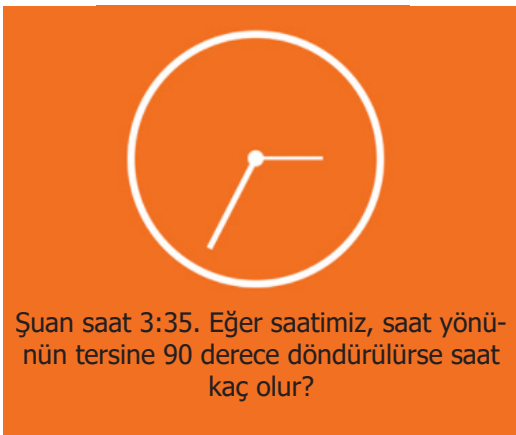
- 1- Oran-Orantı
  - Doğru orantı
  - Ters orantı
  - Aritmetik-Geometrik ortalama
- 2- Problemler
  - Sayı problemleri
  - Kesir problemleri
  - Yaş problemleri
  - Hareket problemleri
  - Karışım problemleri
  - Yüzde problemleri
  - Kar, zarar problemleri

## AĞUSTOS

- 1- Üslü sayılar
- 2- Köklü sayılar
- 3- Sayı kümeleri
- 4- Obek-Okek bölünebilme
- 5- Mutlak değer, eşitsizlik
- 6- Kümeler
- 7- Mantık



Hangi topları deliklere yerleştirip toplarsanız 30 elde edersiniz?



## BULMACA

- 8 tane sekiz kullanarak 1000 yapabilir misin?
- Sadece bir cetvelle bir futbol topunun çapını nasıl ölçersiniz?
- 90 takımın katıldığı bir turnuvada yenilen takım eleniyor. Birinci takım belli olana kadar kaç maç yapmak gerekir?
- Bir tren yolunda 30 istasyon varsa, kaç çeşit bilet basılmalıdır?
- Hangi sayıların karesi alınırsa küçülür?
- 1 den 10'a kadar tüm sayılarla bölünebilen en küçük sayı kaçtır?
- Elinizde bir kronometre ve bir taş var, evin yüksekliğini nasıl ölçersiniz?
- Üç tane sıfır kullanarak 3 sayısını bulunuz.



“Çözümde görev almayanlar, problemin bir parçası olurlar.” Goethe



MBDAL; Sevgiyle eğitimin buluştuğu nokta, geleceğe atılan en güzel imza...

# FİZİK

## HAZİRAN

### KONU TEKRARI

1. FİZİK BİLİMİNE GİRİŞ
2. FİZİK BİLİMİNE GİRİŞ
3. MADDE VE ÖZELLİKLERİ
4. MADDE VE ÖZELLİKLERİ
5. HAREKET

## TEMMUZ

### KONU TEKRARI

1. HAREKET
2. KUVVET
3. KUVVET
4. İŞ, ENERJİ VE GÜÇ

## AGUSTOS

### KONU TEKRARI

1. İŞ, ENERJİ VE GÜÇ
2. ISI VE SICAKLIK, HÂL DEĞİŞİMİ
3. ISIL DENGE , ENERJİ İLETİM YOLLARI VE ENERJİ İLETİM HIZI, GENLEŞME ELEKTRİK YÜKLERİ



## İZLENCE

- Tanrı'nın Formülü - Jose Rodrigues Dos Santos
- Gayret Gemi Ve Denizaltı Müzesini ziyaret-Makine Daireleri
- Neden Uyuyoruz | Popular Science Türkiye  
<https://www.youtube.com/watch?v=ReGNqww7j8g&list=PLVXPkoG-Ru-LeqE79w5BFpwFqQr3knG-pJ&index=37>
- Beynimiz Neden Yorulur | Popular Science Türkiye  
<https://www.youtube.com/watch?v=HeUjEEr8LQo&list=PLVXPkoG-Ru-LeqE79w5BFpwFqQr3knG-pJ&index=33>
- Süleyman'ın Anahtarı - Jose Rodrigues dos Santos
- Akım Savaşları: Tesla Edison'a Karşı | Popular Science Türkiye  
<https://www.youtube.com/watch?v=AN3qQb9TlHI&list=PLVXPkoG-Ru-LeqE79w5BFpwFqQr3knG-pJ>
- CERN Hakkında Her Şey | Popular Science Türkiye  
<https://www.youtube.com/watch?v=9YXBggZ1msk&list=PLVXPkoG-Ru-LeqE79w5BFpwFqQr3knG-pJ&index=14>

## GEZ - GÖR

- Kocaeli Bilim Merkezini ziyaret edelim.



Uzun süre kullanılmayan otomobil lastiklerinin havası neden iner?

Neyin ölçülebileceğini ölçün ve ölçülemeyeni ölçülebilir hale getirin.  
Galileo Galilei



MBDAL; Sevgiyle eğitimin buluştuğu nokta, geleceğe atılan en güzel imza...

# KİMYA

HAZİRAN

TEMMUZ

AGUSTOS

## KONU TEKRARI

- Atomun Yapısı
- Periyodik Sistem

## KONU TEKRARI

- Kimyasal Türler Arası Etkileşimlerin Sınıflandırılması
- Güçlü Etkileşimler
- Zayıf Etkileşimler
- Fiziksel ve Kimyasal Değişimler

## KONU TEKRARI

- MADDENİN HÂLLERİ
- Katılar
- Sıvılar
- Gazlar

## BİLİM İNSANLARINDAN

- Robert BOYLE
- Antoine LAVOISIER, John DALTON
- Amadeo AVAGADRO
- Jöns Jacob BERZELIUS
- Dimitri MENDELEYEV
- Friedrich WOHLER
- Marie CURIE
- Joseph PRIESTLY
- İbn-i Sina
- Oktay Sinanoğlu
- Aziz SANCAR'ın hayatlarını ve buluşlarının araştırılım.

Tükettiğiniz hazır gıdalarda bulunan iyonik bileşiklerin adları ve formüllerini not alınız. Bu bileşiklerin insan vücuduna muhtemel etkilerini araştırınız.

Suyun tadı var mıdır ?

Kimya yıldızlarda başlar. Yıldızlar, maddenin temel bileşenleri olan kimyasal elementlerin kaynağıdır. -Peter Atkins



MBDAL; Sevgiyle eğitimin bulunduğu nokta, geleceğe atılan en güzel imza...

# BİYOLOJİ

HAZİRAN

TEMMUZ

AGUSTOS

## KONU TEKRARI

- Canlıların ortak özellikleri
- Canlıların temel bileşenleri

## KONU TEKRARI

- Hücre

## KONU TEKRARI

- Canlıların sınıflandırılması

## İZLENCE



- [https://www.youtube.com/watch?v=\\_wSZ1Jo8izY](https://www.youtube.com/watch?v=_wSZ1Jo8izY)
- <https://www.youtube.com/watch?v=K-SgkMpUxJY&t=2237s>
- <https://www.youtube.com/watch?v=94KAIDZKoLY&t=2788s>
- <https://www.youtube.com/watch?v=p2UbP-RSIV4>
- <https://www.youtube.com/watch?v=0vTQTuOIIus>
- <https://www.youtube.com/watch?v=0y3bsyGeZvo>
- <https://www.youtube.com/watch?v=BY71uezmB30>
- <https://www.youtube.com/watch?v=0fMgkVAAYpI>
- <https://www.youtube.com/watch?v=HiDfOqRsYvA>
- <https://www.youtube.com/watch?v=KNdyltZKAeU>
- <https://www.youtube.com/watch?v=dbF06PEqhfA>
- <https://www.youtube.com/watch?v=U3bkhVhg8eU>
- <https://www.youtube.com/watch?v=dKPzMPV1QL4>

Yaz mevsimine girdiğimiz şu günlerde saksılarda domates, biber, salatalık vb. fidesi dikerek kendi sebzelerimizi yetiştirelim. Sağlıklı ürün alabilmek için acaba neler yapılmalı?



Bitkiler ne zaman çiçek açacaklarına nasıl karar veriyor?



Böcekler Kış Uykusuna Yatar mı?

- Neden Bazı İnsanların Gamzesi Var?
- Seyahat Ederken Bir Şeyler Okuduğumuzda Neden Kötü Hissederiz?
- Beynimiz Kaslarımız Gibi Yorulur mu?
- Farklı Ten Renkleri Nasıl Oluşur?

Hayat bir problem değildir, onu bir problem olarak ele almak yola yanlış adımla başlamaktır, o yaşanacak, sevilecek, deneyimlenecek bir gizemdir. - Osho



MBDAL; Sevgiyle eğitimin buluştuğu nokta, geleceğe atılan en güzel imza...



# TARİH

## HAZİRAN

### KONU TEKRARI

- Tarih ve Zaman
- İnsanlığın İlk Dönemleri

## TEMMUZ

### KONU TEKRARI

- Orta Çağ'da Dünya
- İlk ve Orta Çağlarda Türk Dünyası

## AĞUSTOS

### KONU TEKRARI

- İslam Medeniyetinin Doğuşu
- Türklerin İslamiyeti Kabulü ve İlk Türk İslam Devletleri

## OKUMA DURAĞI

- 1-Türk Milli Kültürü  
(Prof . Dr. İbrahim Kafesoğlu)
- 2-Selçuklular Tarihi ve Türk İslam Medeniyeti  
(Prof. Dr. Osman Turan)
- 3- Semerkant  
(Amin Maalouf)

## GEZ - GÖR

Bulduğumuz bölgenin tarihi ve kültürel zenginliklerini ziyaret edelim.

## İZLENCE

- 1- Alfa Kurt filmi
- 2- Tüfek Mikrop ve Çelik Belgeseli
- 3- Hititler Belgeseli
- 4- Mısır Medeniyeti ve Piramitler ile ilgili belgeseller
- 5- Zaman Yolcusu Türklerin İzinde Belgeseli
- 6- Gizemli Tarih Göbeklitepe Belgeseli
- 7- Savaşın Efsaneleri Belgeseli
- 8- Cengiz Hanın İzinde Belgeseli

“Bilim,gerçeğe giden yolları aydınlatan ışıktır.”  
Aristoteles



MBDAL; Sevgiyle eğitimin buluştuğu nokta, geleceğe atılan en güzel imza...

# COĞRAFYA

## HAZİRAN

### KONU TEKRARI

- Dünyanın şekli ve hareketleri

## TEMMUZ

### KONU TEKRARI

- Koordinat sistemi
- Harita bilgisi

## AGUSTOS

### KONU TEKRARI

- Dünya'da ve Türkiye'de iklim

## İZLENCE

- Doğa İnsan İlişkileri
- Evren Güneş Sistemi Dünya
- Atmosfer ve İklim Olayları



Çöller Neden Sadece Belli Bir Enlem Aralığında Bulunuyor?



Doğal Elmaslar Yerin Ne Kadar Derininde Oluşur?



Uydularla Asitlik Derecesi Ölçümü Nasıl Yapılır?



Gayzerler Neden Patlar?



Atmosfer nasıl temizlenir?



Son Buzul Çağı'nda Dünya Ne Kadar Soğuktu?



Su, Dünya'da Hep Var mıydı?

Pırl pırl gökkuşağını görmek için önce yağmuru yaşamak gerekir.”  
Fransız Atasözü



MBDAL; Sevgiyle eğitimin buluştuğu nokta, geleceğe atılan en güzel imza...

# İNGİLİZCE

## HAZİRAN

### KONU TEKRARI

- Kahoot uygulamasının indirilmesi ve etkinliklerin yapılması
- K12Net' ten gönderilecek çalışma kağıtları

## TEMMUZ

### KONU TEKRARI

- Kahoot uygulamasının indirilmesi ve etkinliklerin yapılması
- K12Net' ten gönderilecek çalışma kağıtları

## AGUSTOS

### KONU TEKRARI

- Kahoot uygulamasının indirilmesi ve etkinliklerin yapılması
- K12Net' ten gönderilecek çalışma kağıtları

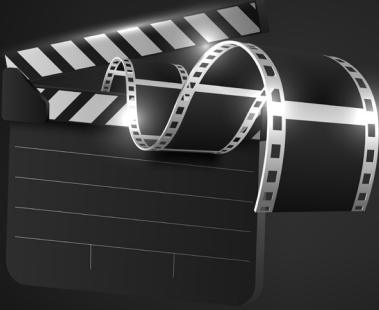
## OKUMA DURAĞI

- A1-A2 SEVİYESİNDE HER AY 2 KİTAP OKUMA  
(– ANNE OF GREEN GABLES  
– CHRISTMAS CAROL  
– WORLD WONDERS SHERLOCK HOLMES SERIES  
– WITHERED ARM  
– ELEPHANT MAN  
– PIANO MAN  
– ADVENTURES OF TOM SAWYER  
– CHRISTMAS IN PRAGUE  
– ROBINSON CRUISE VB)

## gazi-yorum

- İngilizce Günlük Tutulması

## İZLENCE



- "DIFFICULT JOURNEYS TO SCHOOL" BELGESELİ (Orjinal dil-İngilizce alt yazılı)
- "HONEYLAND" BELGESELİ (Orjinal dil-İngilizce alt yazılı)
- "ANNE WITH AN E" DİZİSİ (Orjinal dil-İngilizce alt yazılı)
- HER GÜN TRT WORLD'den birkaç haber izlenmesi

## NEWS

- [HURRIYET DAILY NEWS](#)
- [SABAH DAILY NEWS](#)
- [TIME](#)
- [SCIENCE](#)

## İngilizce Şarkı Dinleyip Ezberlenmesi

( Take Me To Your Heart By Michael Laerns To Rock Tom S Diner By Suzanne Vega , Killing Me Softly With His Song By Fugees , Brayn Adams Everything I Do , Adele , Sarah Brightman , Celine Dion , Elton John , Whitney Houston ,Barbara Streisand , Steve Wonder vb )

designed by freepik.com

If you can dream it, you can do it.  
Walt Disney



MBDAL; Sevgiyle eğitimin buluştuğu nokta, geleceğe atılan en güzel imza...

# ALMANCA

HAZİRAN

TEMMUZ

AĞUSTOS

## KONU TEKRARI

Dijital ortamda "Almanca Temel A1" sitesinden konu anlatımı videolarının dinlenmesi.  
(1-5 numaralı Ders videoları)

## KONU TEKRARI

Dijital ortamda "Almanca Temel A1" sitesinden konu anlatımı videolarının dinlenmesi.  
(6-10 numaralı Ders videoları)

## KONU TEKRARI

Dijital ortamda "Almanca Temel A1" sitesinden konu anlatımı videolarının dinlenmesi.  
(11-15 numaralı Ders videoları)

## OKUMA DURAĞI

Dijital ortamdaki PDF formatındaki hikayelerin okunması.  
"Almanca Hikayeler A1 Seviyesi"



## İZLENCE

Dijital ortamdaki "Pratik Almanca Konuşma" videoları



Achte auf Deine Gedanken! Sie sind der Anfang Deiner Taten...  
Chinesische Weisheit



MBDAL; Sevgiyle eğitimin buluştuğu nokta, geleceğe atılan en güzel imza...

# DİN KÜLTÜRÜ VE AHLAK BİLGİSİ

HAZİRAN

TEMMUZ

AGUSTOS

## KONU TEKRARI

İslam'da bilginin kaynakları  
Dinin tanımı ve kaynağı

## KONU TEKRARI

İman ve İslam ilişkisi  
İslam'da ibadet-amacı ve önemi

## KONU TEKRARI

Değerler ve değerlerin kaynağı  
İslam medeniyeti ve İslam medeniyeti-  
nin farklı coğrafyalardaki izleri

## OKUMA DURAĞI

- Peygamberimizin Hayatı(Salih Suroç)
- Efendimiz Gibi Yaşamak(Nurgül Gündoğdu)
- Çanakkale Mahşeri "Roman"(Mehmet Niyazi)
- Mesnevide Geçen Bütün Hikayeler(M.Zeren)
- Peygamberlerin Hayatı(Osman Koca)

## GEZ - GÖR

- Tarihi camiler
- Tefekkür ve Allah'ın  
güzel isimlerini  
seyretmek için doğa  
yürüyüşleri

## İZLENCE



- Çağrı
- Ömer Muhtar
- Cennetin Krallığı
- İslam:İnanç İmparatorluğu
- Filistinli Zehra'nın gözleri
- Somuncu Baba
- Yunus Emre
- Yalnız Değilsiniz

## BESMELE

### HER HAYRIN ANAHTARI

7. Ebû Hüreyre'nin naklettiğine göre, Allah Resûlü (sav) şöyle bu-  
yurmuştur: "Yüce Allah'ı anarak başlanmayan her anlamlı söz veya iş,  
bereketsizdir/sonuçsuzdur."

(HM8697 İbn Hanbel, II, 360)

İlimsiz din kör dinsiz ilim topaldır  
Einstein



MBDAL; Sevgiyle eğitimin bulunduğu nokta, geleceğe atılan en güzel imza...

# GÖRSEL SANATLAR

HAZİRAN

TEMMUZ

AĞUSTOS

## KONU TEKRARI

- ÜÇ BOYUTLU ÇALIŞMALAR (PLASTİK MADELER.SERAMİK HAMURDAN V.B )

## KONU TEKRARI

- GELENEKSEL TÜRK MOTİFLERİNDEN MOZAİK ,EBRU, ÇİNİ SÜSLEMELERİ

## KONU TEKRARI

-GELENEKSEL TÜRK MOTİFLERİNDEN MOZAİK ,EBRU, ÇİNİ SÜSLEMELERİ

## OKUMA DURAĞI

- Sanatın Öyküsü (E.H. GOMBRİCH)



## İZLENCE

- Sol Ayağım
- Frida
- Van Gogh



## NE YAPALIM ?

- Mandala çizimi ve boyaması
- Perspektif küpler ve geometrik şekiller



Sanatsız kalan bir milletin hayat damarlarından biri kopmuş demektir.  
Atatürk



MBDAL; Sevgiyle eğitimin buluştuğu nokta, geleceğe atılan en güzel imza...

# MÜZİK

HAZİRAN

TEMMUZ

AGUSTOS

## KONU TEKRARI

- Yörenize ait gelenek - göreneklerinizi araştırınız.

## KONU TEKRARI

- Yörenize aittürkülerin hikayelerini araştırıp öğreniniz

## KONU TEKRARI

- Kültürümüze ışık tutan Türk halk müziği ozanlarını araştırınız



## MERKEZ BANKASI DERİNCE ANADOLU LİSESİ OKUL MARSİMİZ

Eğitim sevgiyle verilir burda  
Geleceğe atılan en güzel imza  
Atamızın izinde , ilkeler ışığında  
Yürüyoruz hiç durmadan çağdaşlığa

Edep, ahlak, değerde; Merkez Bankası  
Spor, sanat, kültürde; Merkez Bankası  
İlim, irfan yuvasıdır; Merkez Bankası  
Bir okuldan fazlasıdır; Merkez Bankası

Alanında uzman eğitimciler  
Sağlıklı ve güvenli tüm birimler  
Donanımlı sınıflar, güler yüzlü personel  
Haydi katıl aramıza sen de gel

Edep, ahlak, değerde; Merkez Bankası  
Spor, sanat, kültürde; Merkez Bankası  
İlim, irfan yuvasıdır; Merkez Bankası  
Bir okuldan fazlasıdır; Merkez Bankası

Hayat, ıstırap ve keder verirse sükuneti müzikte arayınız.  
Konfüçyus



MBDAL; Sevgiyle eğitimin buluştuğu nokta, geleceğe atılan en güzel imza...

# BEDEN EĞİTİMİ

## OKUMA DURAĞI

- Cesaret Yanlızdır.(Bakiye DURAN 2010)
- Adanmak ( Ali GRANİT)
- Koşmasaydım Yazamazdım.(Haruki MUROKONİ)
- Koşucu (John L.PARKER)

## İZLENCE

- Cep Herkül'ü Naim SÜLEYMANOĞLU
- Dangal
- Kazanma Sanatı
- Kör Nokta
- Tony PARKER (BELGESEL)
- Tokyo 2020 olimpiyatları
- 2020 Avrupa Futbol Şampiyonası

## Haftanın üç günü ;

- 3X20 mekik
- 3X 5 (kızlar) şınav
- 3 X 15 (erkek) şınav
- 3 X 20 Squat
- 3 X 20 Langue
- 3X 30 sn Plank

## Sağlık için hareket et

Haftanın en az beş günü 45 dk tempolu yürü.

*Not: Bu egzersizlere başlamadan önce mutlaka hafif ısınma ve açma germe, bittikten sonra da mutlaka esneme yapmalısınız. Egzersizlere ilk başladığınızda mutlaka boy ,kilo ve 1 dk kaç mekik ve kaç şınav çekebildiğinizi not alın. Egzersizleri tekrar sayılarını her gün, setlerini ise her hafta arttırın.*

*örn; ilk gün bu sayıda sayı ve set uygulayın ,egzersizin 2. Gününde mekik ,şınav,ssquat,langue sayılarını 5 'er arttırırken plank 10 sn arttın ve gelişimini gözlemleyin.*

Hayal gücü olmayan insanın kanatları olmaz.  
Muhammed Ali



MBDAL; Sevgiyle eğitimin buluştuğu nokta, geleceğe atılan en güzel imza...



## REHBERLİK

HAZİRAN

TEMMUZ

AGUSTOS

### ETKİNLİKLER

Dikkat dağılmasını önlemek için  
"Pomodoro Tekniği"


### ETKİNLİKLER

Davranış kazanmak için  
"Zinciri kırma takvimi"

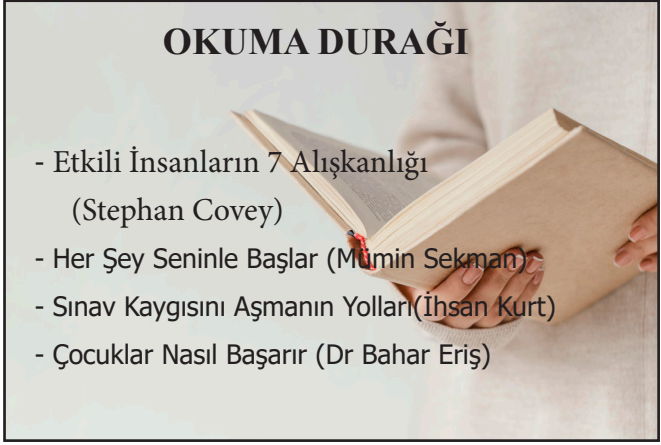
### ETKİNLİKLER

Hızlı ve anlayarak okumak için  
"Hızlı Okuma Teknikleri"


## İZLENCE

- 
- Ölü Ozanlar Derneği (Dead Poets Society)
  - 3 Aptal (3 Idiots)
  - Can Dostum (Good Will Hunting)
  - 120
  - Koro (Les Choristes)

## OKUMA DURAĞI

- 
- Etkili İnsanların 7 Alışkanlığı (Stephan Covey)
  - Her Şey Seninle Başlar (Mumin Sekman)
  - Sınav Kaygısını Aşmanın Yolları (İhsan Kurt)
  - Çocuklar Nasıl Başarır (Dr Bahar Eriş)

## NE YAPMALI?

- İlgi ve yeteneklerin doğrultusunda üniversite hedefi belirleyin.
  - Üniversitelerin web sitesinden bölüm dersleri ve kampüste yaşam incelemeleri yapın.
  - Başarılı insanların biyografilerini okuma ve modelleme yapın.
- 

Kaplumbağaya dikkat et! Ancak kafasını çıkarıp risk aldığı anda ilerleyebilir.  
James B. Conant



MBDAL; Sevgiyle eğitimin buluştuğu nokta, geleceğe atılan en güzel imza...



**MİNNETARIZ.**



MBDAL; Sevgiyle eğitim buluştuğu nokta, geleceğe atılan en güzel imza...