



TAVŞANLI KARATE OKULU SPOR KULÜBÜ

ÖĞRENCİLERİN YAZ TATİLİ DEĞERLENDİRME ÇALIŞMASI

Merhaba TKO'lu!

Tatilin nasıl gidiyor?

Tatilinin verimli geçmesi okul ve Karate yaşamın için oldukça önemli. Daha da önemlisi, tatilini verimli bir şekilde geçirirsen gelecekte daha sağlıklı ve üretken bir insan olabilirsin.

Aşağıdaki tabloya bakarak tatilinin şimdiye kadar olan bölümünü puanlayabilirsin. Puanın yüksek çıkarsa yaptığın şeyleri yapmaya devam etmelisin! Eğer düşük çıkarsa da tabloda yüksek puana sahip eylemleri yapmaya başlayabilirsin.

Hadi tatilini puanlayalım!

• Her gün en az 10 sayfa kitap okuyorum.	15 PUAN
• Her gün 25 sayfadan fazla kitap okuyorum.	45 PUAN
• Her gün 10 sayfadan az kitap okuyorum.	5 PUAN
• Hiç kitap okumuyorum.	-45PUAN
• Her gün ortalama 20 dakika Karate ile ilgili videolar izliyorum.	25 PUAN
• Her gün 20 dakikadan az Karate ile ilgili videolar izliyorum.	5 PUAN
• Karate ile ilgili hiç video izlemiyorum.	0 PUAN
• Haftada en az 3 gün “Yaz Tatili Değerlendirme Programı”ndaki Karate egzersizlerimi yapıyorum.	40 PUAN
• Haftada 1 gün “Yaz Tatili Değerlendirme Programı”nda yazan Karate egzersizlerimi yapıyorum.	10 PUAN
• Karate egzersizlerimi hiç yapmıyorum.	0 PUAN
• Her gün en az 1 saat zamanımı boşa harcadığım televizyon programları izliyorum.	-20 PUAN
• Yeni bir dil öğrenmek için çaba gösteriyorum.	30 PUAN
• Haftada en az 2 defa koşu, bisiklet, paten ya da yüzme gibi sportif faaliyetler yapıyorum.	25 PUAN
• Her gün en az 2 saat boş boş geziyorum. (Kafede, sokakta vs.)	-20 PUAN
• Ailem tatilimin verimli geçtiğini düşünüyor.	30 PUAN
• Ailem tatilimin boşa geçtiğini düşünüyor.	-30 PUAN

DEĞERLENDİRME:

105-165 ARASI: Tatilin harika geçiyor!

80-100 ARASI: Tatilin oldukça iyi geçiyor.

60-75 ARASI: Tatilini daha iyi değerlendirmelisin.

60 ve Aşağısı: Tatilini boşa geçiriyorsun! Hemen toparlanmalısın!