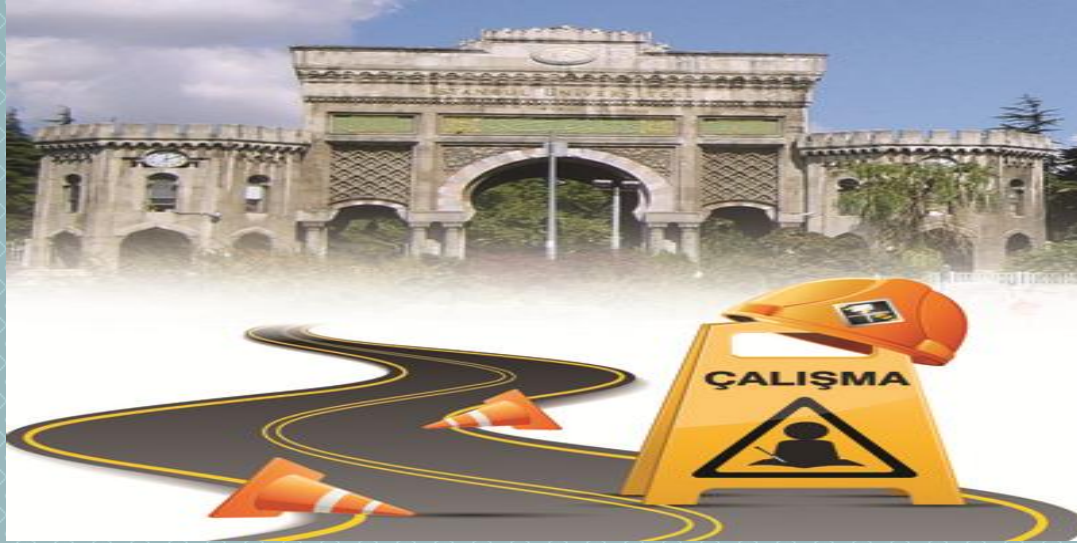


DERS ÇALIŞMAK BAŞARIYA ULAŞMAK



• Temiz ve havalandırılmış bir odanız olsun.

Oksijen, her zaman zihin açıcıdır.

• Temiz ve düzenli bir masa ise çalışma şevkinizi yükseltir.

• Çalışırken cep telefonunuzu sessize alın.

• Msn, facebook gibi iletişim merkezlerine girmeyin.

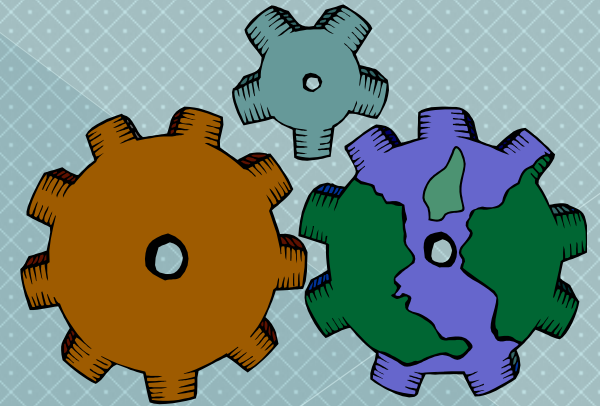
- Bir alışma planınız olsun.
- Her konuya ne kadar çalışacağınızı önceden belirleyin. Saatiniz görünür bir yerde olsun.
- Düzenli olarak mola verin.
Her yirmi dakikadan sonra verilen bir iki dakikalık molalar (ihtiyaç, hareket etme, bir fincan içecek alma vb), geri döndüğünüzde verimliliğinizi arttıracaktır.

Çalışma Yöntemlerinin Başarıya Etkisi

- Zeka ve özel yetenekler: %35
- Şans : %5
-

DÜZENLİ ÇALIŞMAK

%60



- Panonuza, sizi motive eden şeylerin fotoğraflarını asın; bir ay sonra, aynanızın kenarına asın, cüzdanınızda taşıyın.



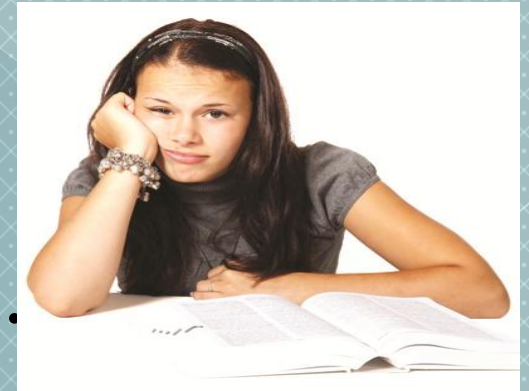
- Mecbur olduğunuz için değil, siz istediğiniz için çalışın. Çalışmak içten gelmelidir.

- Bir Őeyi istiyor olmanız için, önce ona bir miktar emek vermiŐ olmanız gerekir.



- alıŐmak için en iyi zamanlar sabah saatleri ile akŐam üstü saatleridir. Yine de kendiniz için en uygun zamanı siz belirleyin.

- Her zaman aynı saatlerde ders çalışmak, beyninizin bu ritme alışmasını sağlar.
- Uzanarak çalışmayın. Uzanırken, beyninize uyku sinyalleri gider ve dikkatiniz çabuk dağılır.
- Çalışırken bolca şekil çizin.



Bazen çalışmanız gerektiği halde, incitmek istemediğiniz için arkadaşlarınıza "hayır" diyemediğiniz durumlar olabilir.

Bu konudaki önerim: Açıkça çalışmanız gerektiğini söyleyin. "Bugün çalışmam gerekiyor, senin için de uygunsa hafta sonuna ne dersin?" gibi...

Ders çalıştıktan sonra uyumak bilgilerinizi korur; bazen de öğrenme uykuda devam eder.

- Bir konuyu yeni öğrenirken bireysel çalışma, öğrendiklerinizi pekiştirirken grup çalışmaları çok verimlidir.
- Kütüphaneler eşsiz çalışma mekanlarıdır.
- Soru sormaktan çekinmeyin.



BAŞARILAR DİLERİM

Özlem BABA
Psikolojik Danışman