

21

ALTIN KURAL

Yarın göreceğiniz derse hızlı bir şekilde göz atın.

Mutlaka yeterince uyku alacağınız bir saatte yatın.

Sabah iyi bir kahvaltı yapın. Kahvaltı günün enerji kaynağıdır. Kahvaltı yapmazsanız derslerin ortasında algı gücünüz zayıflar, tükenir.

Etkili dinlemenin en önemli kuralı öğretmen ile göz teması kurmaktır.

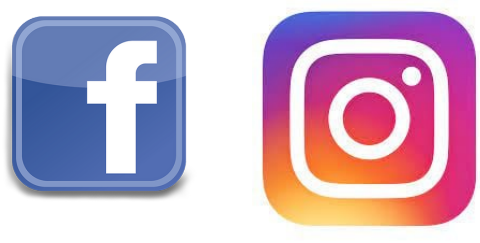
Etkili dinlemenin ikinci kuralı, önemli bilgileri not almaktır.

Anlamadığınız konuları sorun. Bilin ki; o konu sınavlarda çıkabilir ve sorabileceğiniz en uygun zaman o derstir.

Derste sizin konsantrasyonunuzu bozan arkadaşlardan uzak durun. Unutmayın; derste eğlenmek için değil öğrenmek için bulunuyorsunuz.

Mutlaka uygulanabilir iyi bir çalışma programı yapın.

BAŞARI İÇİN



@korkutçpalpdr

21

ALTIN KURAL

Sizinle aynı hedefleri olan kişilerle arkadaş olun.

Okuldan eve geldikten sonra iyi bir yemek yiyin ve mutlaka yeterince dinlenin.

Her gün kesinlikle o gün gördüğünüz dersleri tekrar edin. Unutma tekrar yoksa başarıda yoktur.

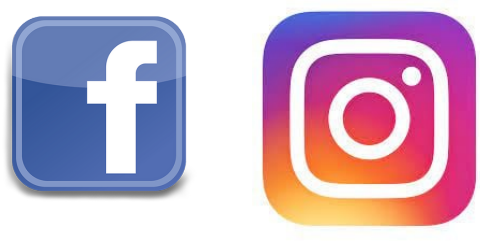
Tekrar ettiğiniz konularla ilgili soru çözün. Bir konuyu anlayıp anlamadığınızı ancak sorularla bilirsiniz.

Televizyon karşısında ya da gürültülü ortamlarda değil, sakin, sessiz bir ortamda ders çalışın.

Yatarak ders çalışmayın. Her ders çalıştığınızda uykunuz gelmeye başlar.

Mutlaka her 45 dakikada 15 dakika dinlenme arası verin. Dinlenmeden çalışırsanız çabuk bıkar ve zayıf kaydedersin. Ayrıca bilgileri karıştırırsın.

BAŞARI İÇİN



@korkutçpalpdr

21

ALTIN KURAL

Dinlenme arasında bilişim araçlarıyla ilgilenmeyin. Bir saatlik bilişim araçlarıyla ilgilenmek iki saat kitap okumak kadar beyninizi yorar.

İyi dinlenmek için dinlendirici pozitif müzikler dinleyebilirsiniz.

Ders çalışırken sadece ders çalışın, müzik dinlemeyin.

Çalışma masanız düzenli olsun sadece o gün çalışacağınız derslerin kitap ve defterleri olsun.

Her televizyon dizisini değil, haftada kalite açısından seçerek en fazla iki dizi seyredin.

Her zaman internetin başında olmak yerine, internete günlük ya da haftalık belli bir zaman ayırın. Bu zaman günlük en fazla bir - iki saat olmalı.

Arkadaşlarınıza ayıracağınız zamanı belirleyin. Bu zaman ders çalışmanızı etkilemeyecek bir zaman ve süre olmalı.