|  |
| --- |
| **ÇALIŞMA ORTAMI NASIL OLMALI?**  \*Çalışma ortamınızın sizin veriminizi yükseltecek bir biçimde düzenlenmiş olması o çalışmadan daha fazla doyum almanızı sağlayacaktır.  \*Çalışmanızı mutlaka çalışma odanızda eğer çalışma odanız yoksa sürekli çalıştığınız çalışma köşenizde yapmalısınız.  \*Çalışmanızı mutlak çalışma masanızda sandalye de oturarak yapmalısınız.  \*Masanızın düzenli olmasına özen göstermelisiniz. Masanızın üzerinde sadece çalıştığınız derse ait materyal bulunmalı, gereksiz şeyler kaldırılmalı.  \*Odanız temiz, havadar olmalı, sık sık havalandırılmalı ve düzenli olmalıdır. Dersler için aradığınız materyalleri kolaylıkla bulabileceğiniz şekilde düzenlenmeli.  \* Çalışma odanızda ders çalışırken dikkatinizi dağıtabilecek posterler, afişler, müzik, resim vb. dikkat dağıtıcı işitsel ve görsel uyarıcılar bulunmamalı.  \* Odanız mümkün olduğunca sade ve düzenli olmalı. \*Çalışma odanız yeterince sıcak ve soğuk olmalı, iyi aydınlatılmalı, ışık gözlerinizi yormamalı.  \*Çalışmanızdan yeterince verim alabilmek için dengeli ve düzenli beslenmeli, özellikle sabah kahvaltınızı düzenli ve yeterli olacak şekilde yapmalısınız.  \* Sınavlara yaklaştığınız dönemde zayıflama rejimine girmeyi kesinlikle düşünmemelisiniz.  \* Uykunuzun düzenine dikkat etmeli (6-8 saat) uykunuzu almalısınız. |

|  |
| --- |
| **NOTLAR:**  \* Okul dönüşü okul derslerinin tekrarını yapmak öğrenmeyi pekiştirir.  \* Serbest çalışma saatlerinde ihtiyaç duyduğunuz derslerle ilgili soru çözümü ve konu çalışması yapabilirsiniz.  \*TELEFON VE BİLGİSAYAR (İNTERNET) KULLANIMINI AZALTMALISINIZ |

**YAPABİLECEĞİNE DE İNANSAN, YAPAMAYACAĞINA DA İNANSAN, HAKLI ÇIKARSIN.**