|  |
| --- |
|  **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.**