

Okulda başarılı olmak için ne yapmalıyım?

Her öğrenci başarılı olmak ister. Ancak başarının ilk kuralı istemek ve kendi sorumluluğunu kendisi almasıdır. Eğer bu ilk kural uygulanabiliyorsa bundan sonraki sıralayacağımız maddeler daha çok teknik konulardır.

1- Yarın göreceğiniz derse hızlı bir şekilde göz atın.

2- Mutlaka yeterince uyku alacağınız bir saatte yatın. Gece geç yatmak ertesi günü kaybetmek demektir. Unutmayın eksik alınan uyku, ertesi gün öcünü alır.

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

4- Dersi derste halledin.

5- Etkili dinlemenin en önemli kuralı öğretmen ile göz teması kurmaktır.

6- Etkili dinlemenin ikinci kuralı, önemli bilgileri not almaktır.

7- Anlamadığınız konuları sorun.

Bilin ki; o konu sınavlarda çıkabilir ve sorabileceğin en uygun zaman o derstir.

8- Derste sizin konsantrasyonunuzu bozan arkadaşlardan uzak durun.

Unutmayın; derste eğlenmek için değil öğrenmek için bulunuyorsunuz.

9- Sizinle aynı hedefleri olan kişilerle arkadaş olun.

10- Okulda, teneffüs aralarında iyi dinlenin, iyi dinlenirseniz bilgileri zihninizi iyi kaydedersiniz.

11- Fastfood yiyeceklerden uzak durun. Bu tür yiyecekler beyin gücünü tam olarak kullanmanızı engeller.

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

13- Her gün kesinlikle o gün gördüğünüz dersleri tekrar edin.

Unutma tekrar yoksa başarıda yoktur.

14- Tekrar ettiğiniz konularla ilgili soru çözün.

Bir konuyu anlayıp anlamadığınızı ancak sorularla bilirsiniz.

15- Televizyon karşısında ya da gürültülü ortamlarda değil, sakın, sessiz bir ortamda ders çalışın.

16- Yatarak ders çalışmayın. Her ders çalıştığınızda uykunuz gelmeye başlar.

17- Mutlaka her 45 dakikada 15 dakika dinlenme arası verin.

Dinlenmeden çalışırsanız çabuk bıkar ve zayıf kaydedersin. Ayrıca bilgileri karıştırırsın.

- 18- Dinlenme arasında televizyon seyretmeyin. Bir saatlik televizyon seyretmek iki saat kitap okumak kadar beyninizi yorar.
- 19- İyi dinlenmek için dinlendirici pozitif m¼zikler dinleyebilirsiniz.
- 20- Ders çalışırken sadece ders çalışın, m¼zik dinlemeyin.
- 21- Çalışma masanız d¼zenli olsun sadece o g¼n çalışacağınız derslerin kitap ve defterleri olsun.
- 22- Çalışma masanızda mutlaka su ve kolonya bulundurun. Su zihni diri tutar, kolonya bilincinizi tetikler.
- 23- Etkili öğrenmek için kendi öğrenme tarzınızı tespit edin. Ve o tarzı kullanarak çalışın.
- 24- Konsantrasyonunu artırmak için bol bol balık yiyin veya Omega 3 vitamini alın.
- 25- Her televizyon dizisini değil, haftada kalite açısından seçerek en fazla iki dizi seyredin.
- 26- Her zaman internetin başında olmak yerine, internete günlük ya da haftalık belli bir zaman ayırın. Bu zaman haftalık en fazla üç-dört saat olmalı. 27- Arkadaşlarınıza ayıracağınız zamanı belirleyin. Bu zaman ders çalışmanınızı etkilemeyecek bir zaman ve süre olmalı.
- 28- Mutlaka uygulanabilir iyi bir çalışma programı yapın.

FADİME AKAR(Psikolojik Danışman)