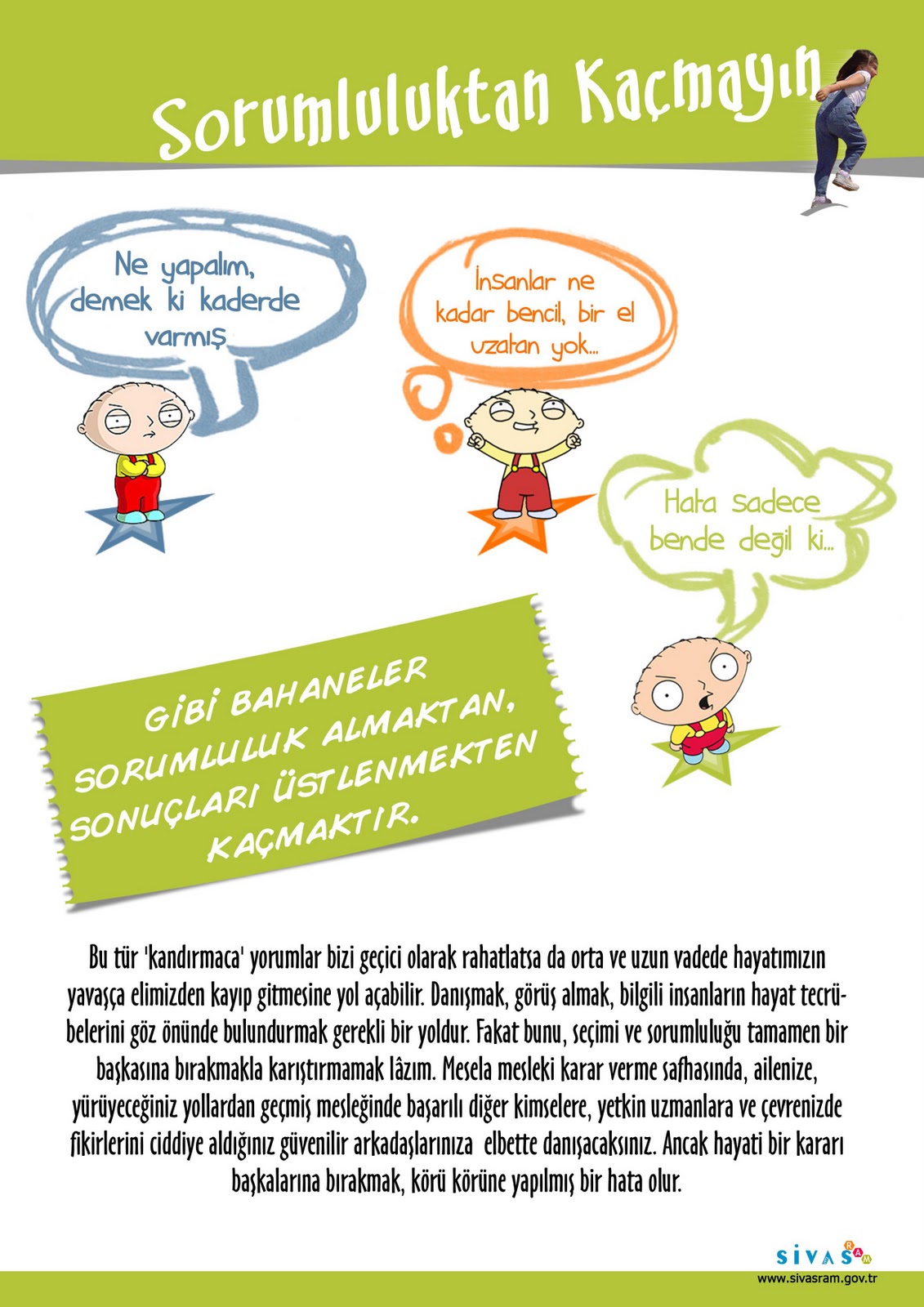
**OKULDA BAŞARILI OLMAK İÇİN NELER YAPMALIYIZ ?**

Her öğrenci başarılı olmak ister.

Ancak başarının ilk kuralı istemek ve kendi sorumluluğunu kendisi almasıdır.

Eğer bu ilk kuralı uygulanabiliyorsa ,

bundan sonraki sıralayacağımız maddeler daha çok teknik konulardır.



**1-** Yarın göreceğiniz derse hızlı bir şekilde göz atın.

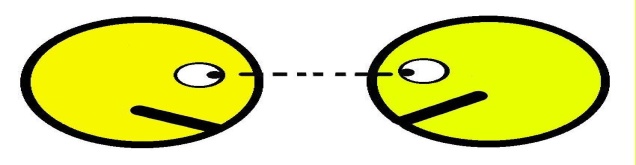
**2-** Mutlaka yeterince uyku alacağınız bir saatte yatın. Gece geç yatmak ertesi günü kaybetmek demektir. Unutmayın eksik alınan uyku, ertesi gün öcünü alır.



**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 başarı da yoktur.



**14-** Tekrar ettiğiniz konularla ilgili soru çözün.

Bir konuyu anlayıp anlamadığınızı ancak sorularla bilirsiniz.

**15-** Televizyon karşısında ya da gürültülü ortamlarda değil, sakin, 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 müzikler dinleyebilirsiniz.

**20-** Ders çalışırken sadece ders çalışın, müzik dinlemeyin.

**21-** Çalışma masanız düzenli olsun sadece o gün 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 içi 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 çalışmanızı etkilemeyecek bir zaman ve süre olmalı.

**28-** Mutlaka uygulanabilir iyi bir çalışma programı yapın.

