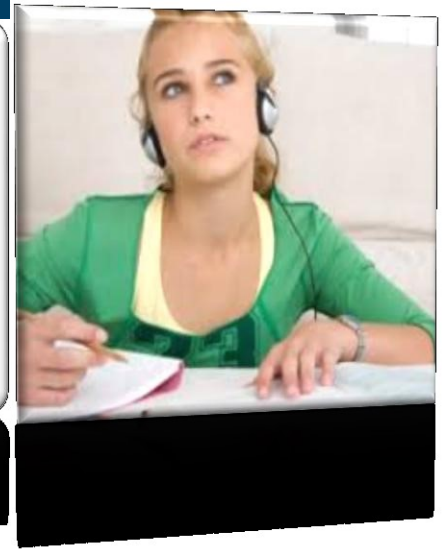





# ÇALIŞMA ENGELLERİ



# Televizyon Engeline Aşın



- 
- ❖ Televizyon programları, çeşitlilik ve konu açısından oldukça zengin yayınlar sunmakta ve farkında olmadan ciddi zaman kayıplarına yol açmaktadır.
  - ❖ Her programı izlemek yerine, ilgi duyduğunuz, sizi zihnen yormayacak yayınları tercih edin.

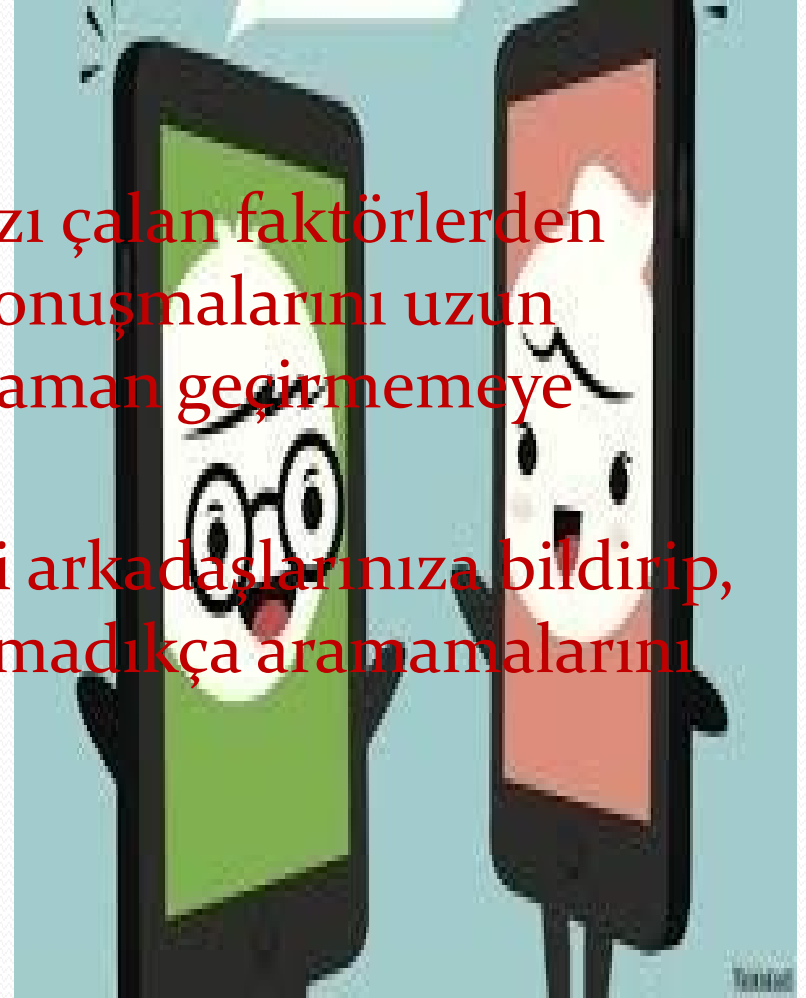
- 
- ❖ Televizyon seyrederken asla ders çalışmayın; bu tür davranışlar zihnin aktivitesini düşürür ve buna dayalı olarak gerekli algılama seviyesini koruyamazsınız.
  - ❖ Günlük ortalama televizyon izleme sürenizi bir saatin üstüne çıkarmayın.

# Müzikle Ders Çalışılmaz

- ❖ Bir çok öğrenci, sessiz ortamlarda çalışmak yerine müzikli ortamlarda çalışmayı tercih eder. Bunun sebebi, öğrencinin ders çalışırken motivasyonunu kaybetmesidir; isteklilik sağlamak adına sevimli ortamlar kurmak için müzik bir araç olarak kullanılır.
- ❖ “Ben müzikle çalışırken daha iyi anlıyorum” türü sözler bu anlayışın savunularındandır. Fakat, Eğitim Bilimin araştırmalarına göre, müzikli ortamlarda çalışanlarda öğrenme miktarı normalin altındadır. Müziksiz ortamlarda çalışmaya kendinizi zorlayın; eğer ortamda müzik olmayınca çalışma istekliliğinizi kaybediyorsanız hiç değilse sözsüz müzikle (klasik müzik gibi) çalışma ortamınızı kurgulayın.

# Telefon Muhabbetlerine Sınır Koyun

- ❖ Farkına varmadan zamanımızı çalan faktörlerden birisi de telefondur. Telefon konuşmalarını uzun tutmamaya, boş sohbetlerle zaman geçirmemeye dikkat edin.
- ❖ Gerekirse, çalışma saatlerinizi arkadaşlarınıza bildirip, bu saatler arasında çok acil olmadıkça aramalarını onlardan rica edin.



- ❖ Ailenize, o saatler arasında arayanları not almalarını ve gerekmedikçe sizi çağdırmamalarını söyleyin. Bu disiplinin faydasını kısa sürede göreceksiniz.



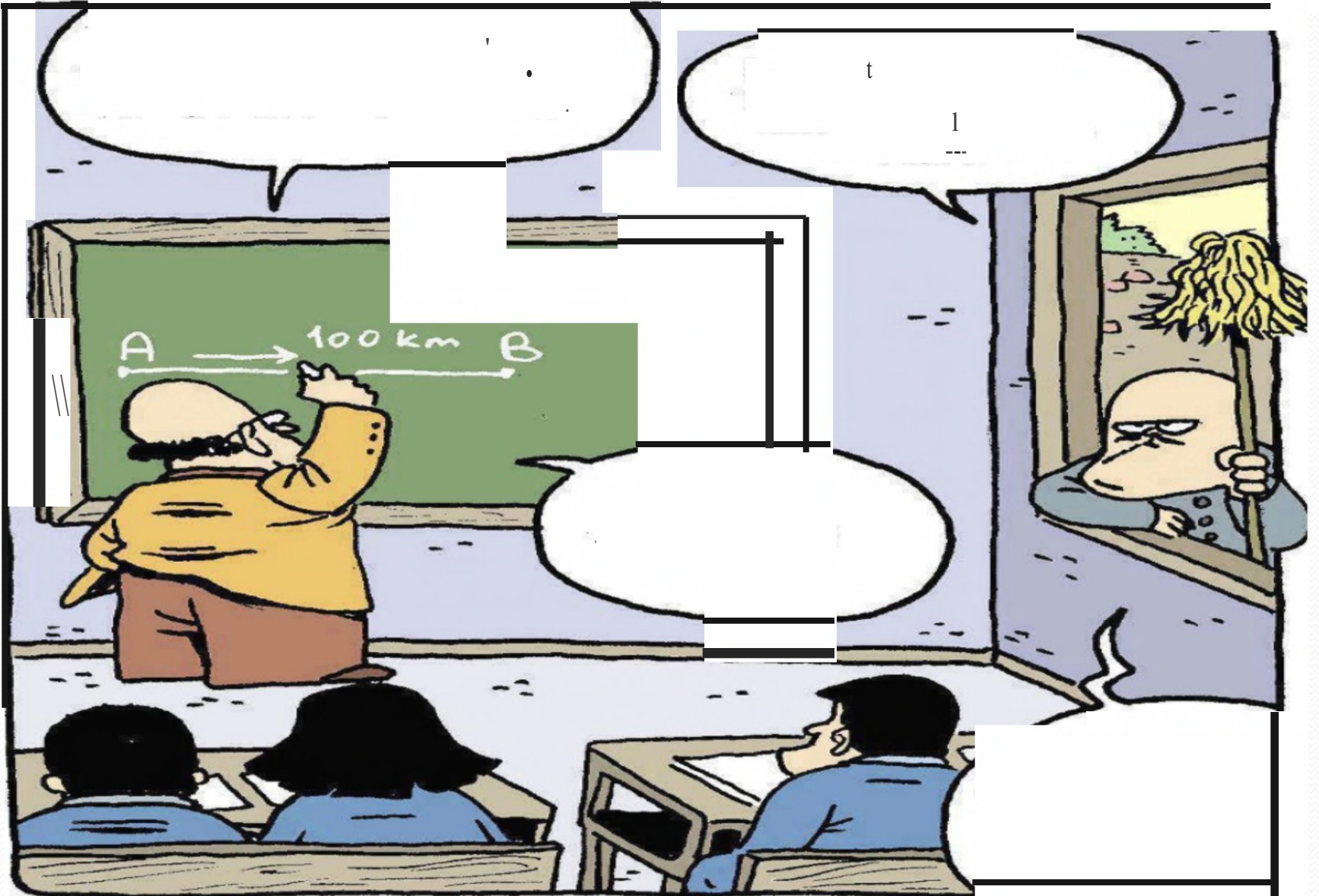
# Çalışmalarınızı Sık Sık Bölmeyin

- ❖ Ders çalışırken, soru çözerken önceden belirlediğiniz çalışma süresine sadık kalın; sudan bahanelerle (bir şeyler atıştırayım, evdekilerle şu konuyu bir konuşayım gibi) çalışma masasını terk etmeyin.



- ❖ Yapmanız gerekenleri çalışmanın öncesinde veya sonrasında yapın; araya giren bu tür davranışlar çalışma sürenize dahil olduğundan size fazla çalıştığınız hissini vererek aldatici olur.



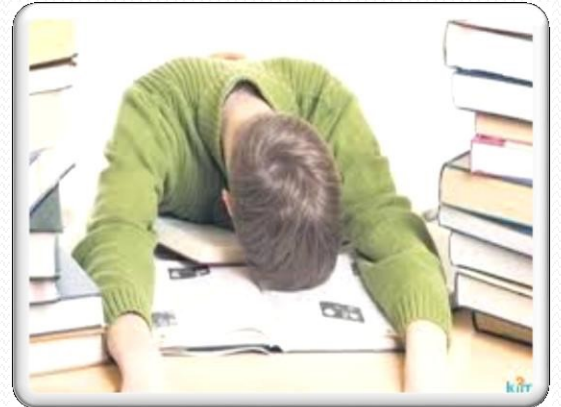


# Aşırı Çalışmanın da Zararı Vardır

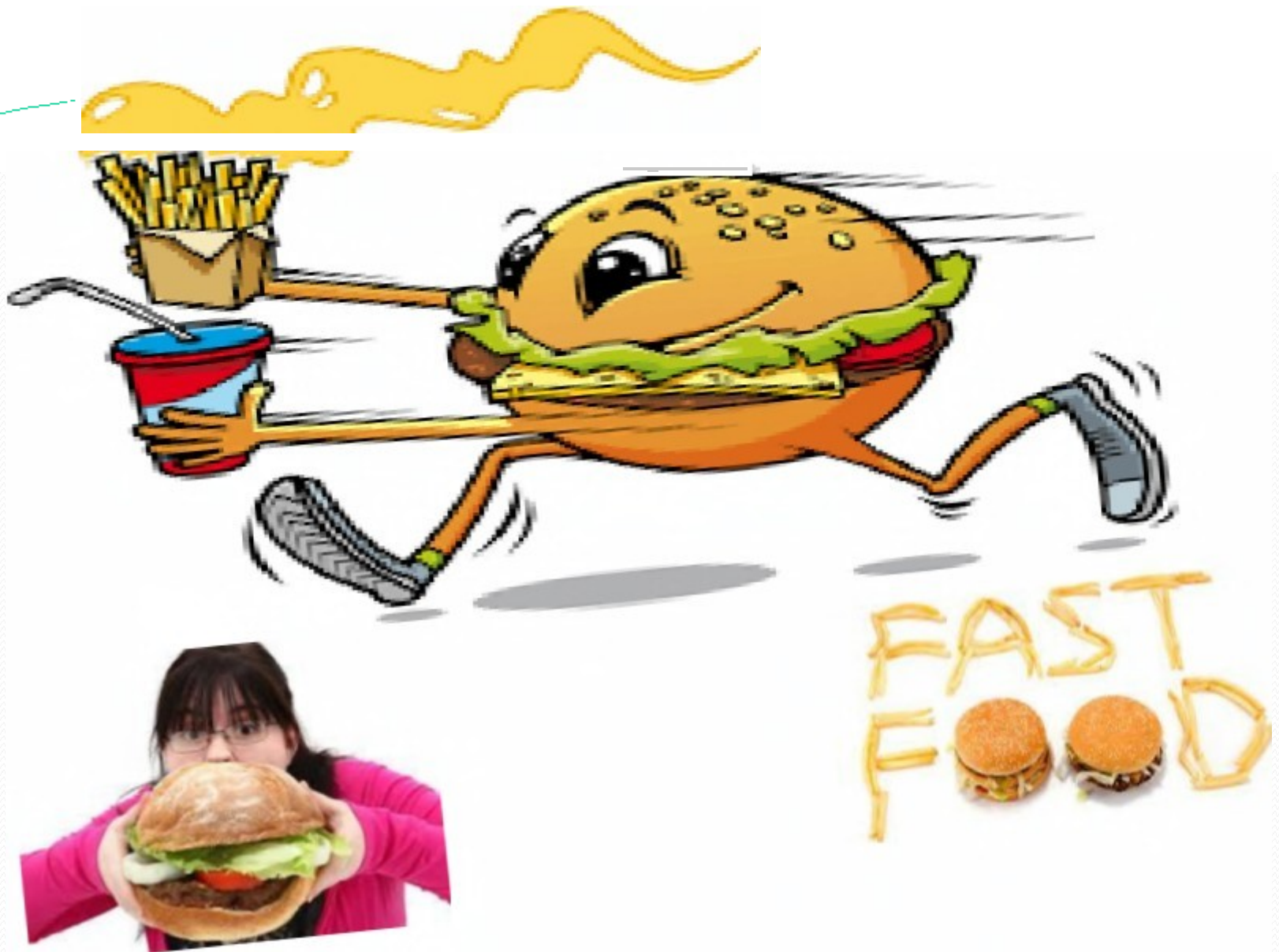
- ❖ Ders başında ilgisiz şeylerle uğraşmak ne kadar zararlı ise, aralıksız ders çalışmak da o kadar tehlikelidir.
- ❖ Unutmayın sizler birer insansınız ve her insan gibi dinlenme ihtiyacınız vardır. Başarılı olan öğrenciler durup dinlenmeden çalıştıkları için değil, sistemli çalıştıkları için hedeflerine ulaştılar.



❖ Siz de kaldıramayacağınız bir programı takip etmeye çalışmayın; bu durumda veriminiz iyice düşer ve bir süre sonra hiç çalışamaz hale gelirsiniz. O halde, çalışma aralarına mutlaka dinlenme süreleri ekleyin.



Bazı



❖ Doğal gıdalar alın; mevsim dışı turfanda sebze ve meyvelerden, uyarıcı veya uyku getirici yiyecek ve içeceklerden uzak durun. Doğal beslenmenin çalışmalarınıza faydası vardır.

❖ Uykunuzu engellemek için kafeinli içecekler içmeyiniz; bu tür anormal beslenmelerin ertesi günü zararı o gün edindiğiniz yararı yok eder.

