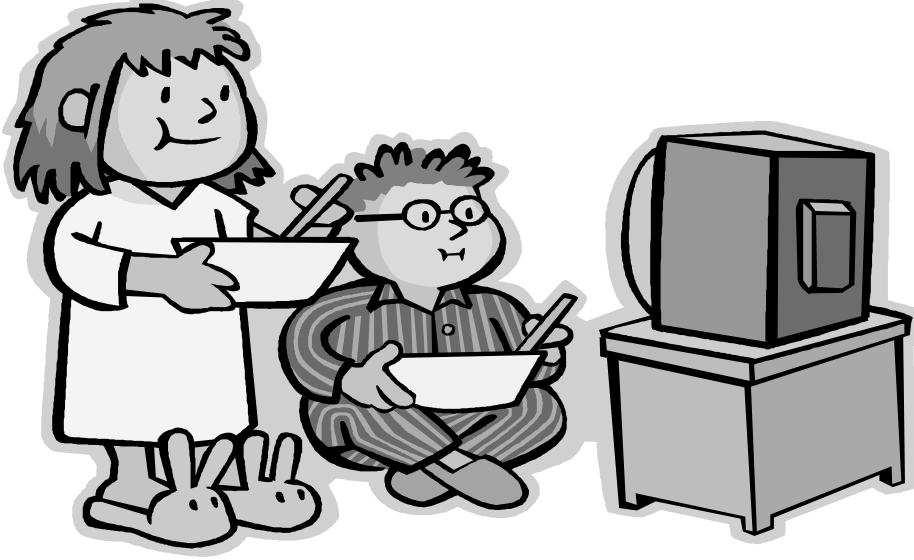


## ÇALIŞMANIN ENGELLERİ- ATLAYIN

**\*Televizyon engelini aşın.**



Televizyon programları, çeşitlilik ve konu açısından oldukça zengin yayınlar sunmakta ve farkında olmadan ciddi zaman kayıplarına yol açmaktadır. Sınavlara hazırlanan bir öğrencinin, okul yükü de düşünülduğünde, zaman faktörünü oldukça iktisatlı bir biçimde kullanması gerekmektedir. Bu açıdan, televizyon seyrederken seçici davranmanız bir zorunluluktur.

Her programı izlemek yerine, ilgi duyduğunuz, sizi zihnen yormayacak yayınları tercih edin. Günlük ortalama televizyon izleme sürenizi bir saatin üstüne çıkarmayın. Televizyon seyrederken asla ders çalışmayın; bu tür davranışlar zihnin aktivitesini düşürür ve buna dayalı olarak gerekli algılama seviyesini koruyamazsınız. Pembe diziler, televole tarzı programların özellikle olumsuz etkileri vardır; bu tür programlardan elden geldikçe uzak durunuz.



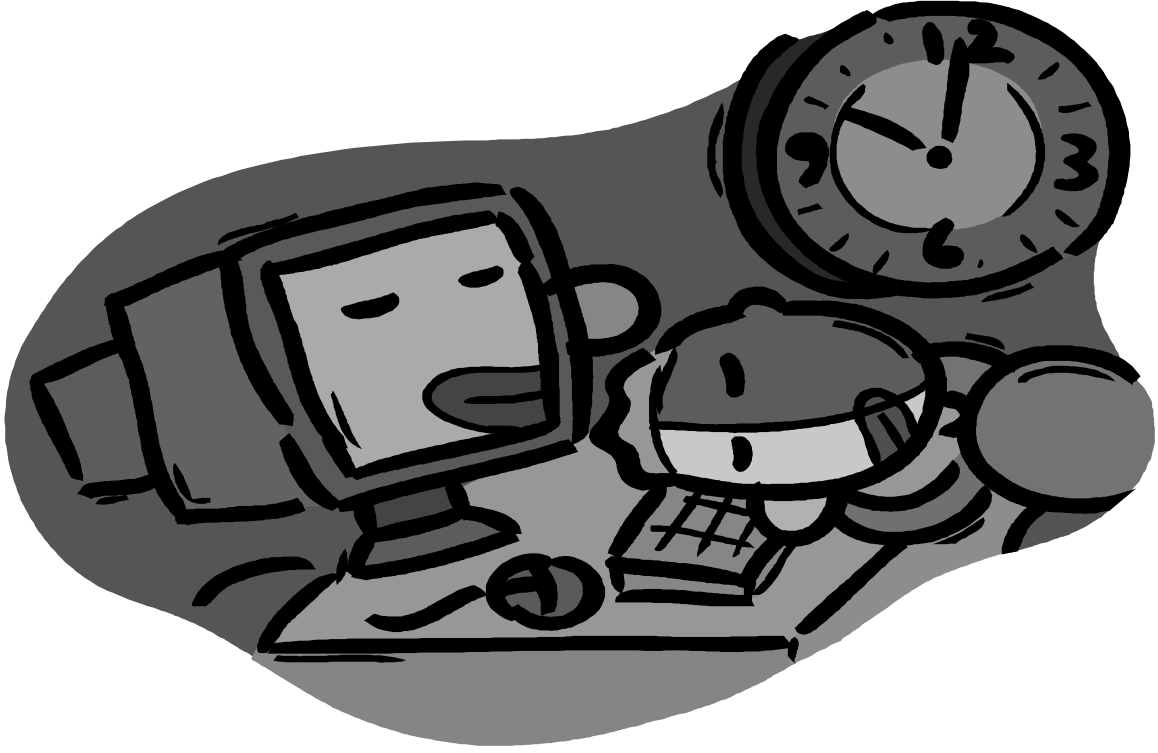
**Müzikle ders çalışılmaz.** Bir çok öğrenci, sessiz ortamlarda çalışmak yerine müzikli ortamlarda çalışmayı tercih eder. Bunun sebebi, öğrencinin ders çalışırken motivasyonunu kaybetmesidir; isteklilik sağlamak adına sevimli ortamlar kurmak için müzik bir araç olarak kullanılır. “Ben müzikle çalışırken 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 aramamalarını onlardan rica edin. Ailenize, o saatler arasında arayanları not almalarını ve gerekmedikçe sizi çağırmamalarını 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 atıştırıyorum, 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 aldatıcı 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 gıdaların çalışmaya olumsuz etkisi vardır.** Doğal gıdalar alın; mevsim dışı turfanda sebze ve meyvelerden, uyarıcı veya uyku getirici yiyecek ve içeceklerden uzak durun. Doğal beslenmenin çalışmalarınıza faydası vardır.

Örneğin, çalışma öncesi ayran türü uyku getirici içecekler, aşırı yorgunluklarda uykunuzu engellemek için kafeinli içecekler içmeyiniz; bu tür anormal beslenmelerin ertesi günkü zararı o gün edindiğiniz yararı yok eder.