

1. Adım: Yeterli Uyku ve Hareket



Bu kitaptan edineceğin bilgiler sana nasıl daha iyi öğrenebileceğini ve çalışabileceğini gösterecek. Ancak yorgun ve bitkin olduğunda bütün bu öneri ve bilgilerin hiçbirinden faydalanamazsın. Bu ve bir sonraki sayfada sana okulda başarılı olabilmen için gereken dört önemli koşuldan bahsedeceğiz.

Yeterli Uyku

ÖNERİ

Her akşam aynı saatte yat ve lambayı aynı saatte kapat (en geç saat 10'da). En az sekiz saat uyu.

Okulda dikkatini yoğunlaştırıp dersleri takip edebilmen için uykunu almış olman gerekir. Uykusuz ve yorgun olduğunda ya hiç ders çalışamazsın ya da verimsiz çalışırsın. O yüzden her gün aynı saatte yatmaya ve en az sekiz saat (en fazla on saat) uyumaya özen göster. Lambanı en geç saat 10'da kapat!

Hareket

ÖNERİ

Her gün mümkün olduğunca sık ve çok hareket et. Uykuya dalmadan önce vücudun için bugün ne yaptın, yarın ne yapacaksın diye düşün.

İnsanlar günümüzde uzun süre oturuyorlar (sınıfta, televizyon karşısında,...) ve az hareket ediyorlar. Bu kadar çok şişman insan olmasına şaşırılmamalı! Hareketsizlik bizi miskinleştirir ve hem vücut hem de beyin için zararlıdır. O yüzden yeterince spor yapıp bol bol hareket etmeye özen göster. Dışarıda oyna, gideceğin yerlere yürüyerek git, evde jimnastik hareketleri yap.



Alıştırma 1

Boş bir kağıt al. Üzerine başlık olarak "Uyku ve Hareket" yaz. Bir sonraki satıra günün tarihini yaz. Altındaki satıra "Bugün yaptığım hareketler:" (nasıl ve ne kadar spor yaptığını) yaz. Bir sonraki satıra da şunu yaz: "Lambayı saat ...'de/da kapattım." Bu kağıdı bugünden itibaren 10-14 gün boyunca doldur. Akşamları lambayı her gün aynı saatte kapatmaya özen göster.