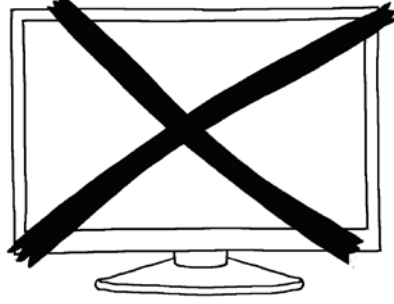


8. Adım: Çalışmaya Başlamak

Çalışmaya (ev ödevleri, sınav hazırlıkları) başlamadan önce aşağıdaki noktalara dikkat et. Bunlar dikkatini yoğunlaştırmana yardımcı olacak.

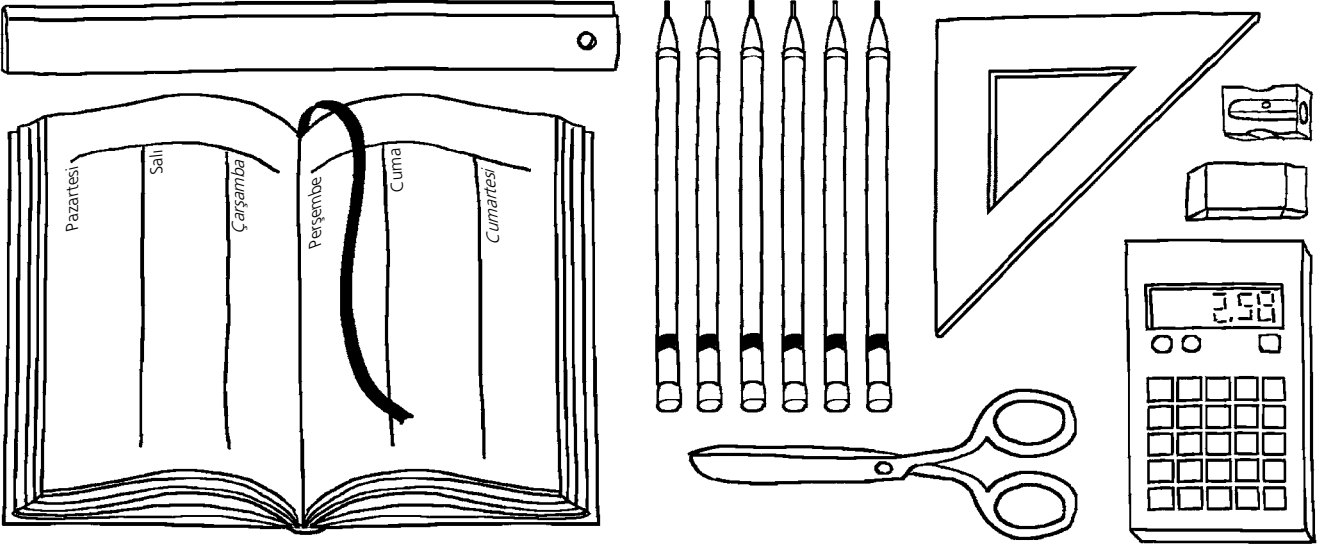
1. Çalışma ortamın toplu ve sessiz mi?

Çalışma masanda dikkatini dağıtacak bir şey olmadığından emin ol. Kalem, kağıt vb. elinin altında mı? Televizyon, bilgisayar vs. kapalı mı? Değilse öncelikle bu koşulları yerine getir.



2. İhtiyacın olan her şey yanında mı?

Çalışman için gereken araç gereçlerin yanında mı? Örneğin: ödev defteri, matematik kitabı, vs. Önce ödev defterinden ne yapman gerektiğine bak ve ihtiyacın olacak tüm eşyaları hazırla!



3. Kısa bir rahatlama alıştırması

Çalışmaya başlamadan önce bir rahatlama alıştırması yap. Gerinip esneyebilir ya da beş kez derin nefes alıp verebilirsin. Ya da ellerini başının arkasında birleştirip dirseklerini geriye doğru iterek beşe kadar sayabilirsin.

4. Günün çalışma planını hazırlamak

(Dün 7. adımda öğrendiğin gibi)

Not almak için boş bir kağıt al ve bugün yapacaklarını yaz. Bu işleri hangi sırada yapacağını iyi düşün. Kolay ya da sevdiğin bir şeyle başla. Birkaç güne bölerek yapabileceğin bir işin varsa, bugün hangi bölümünü yapıp hangi hedeflere ulaşacağını belirle.

5. Veee başla!

Bugün yapmayı planladığın ilk işle çalışmana başla. Başarılar!

ÖNERİ

Masana ya da (ders) çalışma kutunun üzerine beş maddeden oluşan şu listeyi yapıştır.

1. Düzen
2. Her şey hazır mı?
3. Rahatlama
4. Çalışma planı
5. Başla!

(Ders) Çalışmaya başlamadan önce bu listeyi kontrol etmeyi alışkanlık haline getir.

1. Düzen
2. Her şey hazır mı?
3. Rahatlama
4. Çalışma planı
5. Başla!

Alıştırma 8

Bugün ve sonraki 3 gün ödev saatlerinde uygulayacağın planları özenle hazırla. Planları ayrıntılı yap, hangi rahatlama tekniğini kullanacağını bile düşün. Çalışmaya kolay ve keyifli bir işle başla. Her şeyi özenle yaz ve sonunda bugünkü çalışmanın nasıl geçtiğini not et.