

Okul modu-on

Bir yandan tatil bitmesin diye üzülrken, diğer yandan da arkadaşlarını çok özlediğin için okulların açılmasını istiyorsun değil mi? Öyleyse, vücut saatini okula hazırlamaya şimdiden başla!

Yazı Fatma Karaca



Uzun bir yaz tatilinden sonra saltanat dönemi bitiyor ne yazık ki:) Deniz ve güneşe, dilediğin kadar uymaya veda etme vakti. Ama moralini bozma! Düşünsene okulda yeni bir sürü arkadaşın olacak, kızlarla okulda çok eğlenecek, belki bir yakışıklıya kalbini kaptıracaksın:) Okula adaptasyonunu sağlayabilmek, derslere daha rahat konsantre olabilmek için, Davranış Bilimleri Enstitüsü'nden Uzman Psikolog Ayşegül Moral'in önerilerini adım adım uygulayabilirsin:)

UYKU SAATLERINE DİKKATİ

Okul döneminde erken uyuyup erken uyanman gerekecek. Vücudunun buna alışması için aşamalı olarak uyku saatlerini düzenlemelisin. Örneğin; geç yatmaya alıştıysan her akşam bir saat daha erken yatmayı dene. Böylece okullar açılıncaya kadar bünyen uyku saatlerine uyum sağlayacaktır.

RENGARENK ALIŞVERİŞ

Ders çalışmak ve ev ödevleri gözünü korkutuyor olabilir. Onları zorunluluk gibi görüp sıkılmak yerine keyifli hale dönüştürebilirsin. Rengarenk post-it'ler, kalem, farklı defterler ve daha bir sürü eğlenceli kırtasiye malzemeleriyle ders çalışmayı zevkli bir hale getirebilirsin. Haydi alışverişe:)

HAZIRLIKLI OL:)

Birden derslere başlayınca anlamak zor gelebilir, yeni konuları hemen kavrayamayabilirsin. Bu yüzden yeni dönem ders kitaplarını aldığında konulara göz gezdir. Böylece derslerde, o konulara aşına olacağın için zorlanmazsın:)

KARARLARI UYGULA

Yeni okul dönemi, yeni bir yıl, yeni

dersler ve tabii yeni bir sen:) Yeni bir sen olarak, kendine verdiğin sözleri, aldığın kararları renkli kağıtlara yazıp her zaman görebileceğin bir yere as. Böylece aldığın kararlar daha kolay uygulamaya geçer.

ÖNCESİNİ UNUT

Daha önceki başarısızlıklarını başarılarıyla kıyaslama. Herkesin farklı ilgi ve beceri alanları var. Başkalarıyla aynı alanlarda aynı başarıyı göstereceksin diye bir kural yok! Kendi yeteneklerinin farkına var ve farklı alanlara yönelmeyi dene:)

DÜZENLİ OL

Haydi odana biraz düzen getir! Evde ders çalışmak ve daha rahat ödev yapabilmek için uygun ortamı oluştur. Örneğin; sandalyende rahat değilsen onu değiştir. Çalışma masasının üzerini toparla, kütüphanende yeni kitaplar için yer aç. Düzenli ve tertipli bir odada zihnin dağılmaz. Böylece ders çalışırken daha rahat konsantre olursun.

YENİDEN KAYNASIN:)

Okul açılmadan arkadaşlarınla bir program yapmaya ne dersin? Uzun zaman görüşmediğiniz için aranızda oluşan soğukluğa son vermiş, yeniden kaynaşmış olursunuz:)

ISINMA TURLARI

Tatilden sonra, kısa sürede kendine çok fazla yüklenmemelisin. Günde birkaç saat ders çalışarak yavaş yavaş tatil havasından çıkmayı dene. Ayrıca ilk günlerde çok sıkılabilirsin. Bu yüzden moralini sakın bozma. Derslere alışmak için kendine fırsat tanı.

SONUÇLARA ALDIRMA

Derslerden uzak kaldığın süre içinde unuttuğun şeyler olabilir. Bu yüzden tatilden hemen sonra çözece-

ğin testlerde ve gireceğin sınavlarda beklentinin altında bir sonuçla karşılaşsan hemen paniğe kapılma. Eski notlarını tekrar gözden geçirmek unuttuğun bilgileri yeniden hatırlamana yardımcı olacaktır.

ÇIKIŞTA YAPILACAKLAR LİSTESİ HAZIRLA:)

Okul sonrası saatlerini önceden planlayabilirsin. Böylece motivasyonun hep yüksek olur ve daha verimli çalışabilirsin.

KEŞFE ÇIK

Eğer yeni bir okula başlayacaksan, okulunu önceden ziyaret edebilirsin. Böylece ilk günler okuldaki her şeyin nerede olduğunu zorlanmadan bulabilir, yabancılık hissine kapılmazsın.

VERİMİNİ ARTIR

Okul ilk açıldığı gün saatlerce ders çalışmak elbette doğru değil. Bu yüzden ders çalışma saatlerini her geçen gün arttırarak kendini alıştırmalısın. Başarılı olabilmek için günde en az 2 saat çalışmak çok faydalı olacaktır.

GRUP DERSLERİ:)

Eğer tek başına ders çalışırken çok sıkılıyorsan, arkadaşlarını davet ederek grup çalışması yapabilirsin. Hatta tarihi bir kütüphanede çalışarak motivasyonunuzu arttırabilirsiniz:)

BİRAZ MOLA!

Ders çalışırken mutlaka ara vererek çalışmalısın. Örneğin; 40- 45 dakikalık bir çalışmanın ardından 15 dakika dinlenme molası vermelisin. Bu şekilde devam edersen, normal ders tempona dönebilirsin.