

PERGİ

Rehber
Odası



KALABA
MESLEKİ VE TEKNİK
ANADOLU LİSESİ



1

**BAĞIMLILIK
NEDİR?** S:1

2

**SIGARA
VE TÜTÜN
BAĞIMLILIĞI**

3

Bırakmak mümkün! S:5

4

**PSİKOLOGLAR
“SELFİE HASTALIK” DEDİ**

5

DERS ÇALIŞMAK MI!! S:10

6

**DİKKATİN ÇOK
ÇABUK MU DAĞILIYOR?**

7

**ÇALIŞMA
TEKNİKLERİ** S:13**mini
ANKET**
S:12

BAĞIMLILIK NEDİR?



Türkiye’de ve dünyada hızla tütün, alkol ve uyuşturucu madde alım oranları artmakta, maddeye başlama yaşları gittikçe düşmektedir. Diğer bağımlılıklar gibi teknoloji ve kumar bağımlılığı da kişiye, aileye ve topluma psikolojik, sosyolojik ve ekonomik zararlara yol açmaktadır.

Bağımlılık kişinin bedensel, ruhsal ve sosyal hayatını olumsuz etkiler. Toplumun felaketi sayılabilecek bağımlılıkları engellemek ancak iyi bir koruyucu halk sağlığı yaklaşımıyla mümkün olur.

Psikiyatrik bir sendrom olan bağımlılığın tanısı için aşağıda sayılan ölçütlerin yalnızca üçünün bir arada görülmesi yeterlidir.

- Kullanılan maddeye tolerans gelişmesi
- Madde kesildiğinde ya da azaltıldığında yoksunluk belirtilerinin ortaya çıkması

- Madde kullanımını denetlemek ya da bırakmak için yapılan ama boşa çıkan çabalar
- Maddeyi sağlamak, kullanmak ya da bırakmak için büyük zaman harcama
- Madde kullanımı nedeni ile sosyal, mesleki ve kişisel etkinliklerin olumsuz etkilenmesi
- Maddenin daha uzun ve yüksek miktarlarda alınması
- Fiziksel ya da ruhsal sorunların ortaya çıkmasına ya da artmasına rağmen madde kullanımını sürdürmek

Fiziksel bağımlılık, kullanılan maddeye karşı bir adaptasyon gelişmesine bağlı olarak maddenin varlığına karşı duyulan fizyolojik bir istektir. Ruhsal bağımlılık ise kişinin duygusal ya da kişilik yapısı gereği, gereksinimlerini tatmin etme/giderme amacı ile o maddeye düşkünlüğüdür.

Bağımlılık ciddi bir hastalıktır. Bağımlılığa ilişkin

beyinde birçok nörokimyasal, nörofizyolojik değişimler saptanmıştır. Bağımlılık tedavisi, belirli şemaları ve ilkeleri içeren kapsamlı bir protokol ile sağlanabilir. Bağımlı kişiler bağımlılığın bir hastalık olduğunu kabul eder ve hastalıklarda uyulması gereken kurallar olduğunu bilirlerse tedaviye uyumları artmaktadır.

SİGARA VE TÜTÜN BAĞIMLILIĞI

Tütün bağımlılığı nedir?

Sigara dünyada ve ülkemizde önemli bir halk sağlığı sorunudur ve yüksek oranda nikotin içerdiği için bağımlılık yapma potansiyeline sahiptir.

İlaç tedavisinin amacı, sigaranın bırakılmasını izleyen dönemde ortaya çıkan nikotin yoksunluğunu gidermektir. Bu ilaçlar doktor

tarafından reçeteli olarak verilmektedir. Bunun dışında bir sağlık uzmanına başvurmadan satılan sigara bırakma ürünlerine itibar etmeyiniz.

Sigara, nargile, pipo içme veya dumanının solunması zamanla kişide psikolojik ve fiziksel bağımlılık oluşturur. Tütün ürünlerinde 4000'den fazla kimyasal madde bulunmaktadır. Esas bağımlılık yapan madde **nikotindir**. Koklanarak burundan çekilen ya da çiğnenen dumansız tütünler de nikotin kadar yüksek düzeyde **zehir** içermektedir.

Yol açtığı sağlık sorunları

- Kalp ve damar hastalıkları
- Bronşların daralması sonucu akciğer rahatsızlıkları ve KOAH
- Damarlarda tıkanma ve buna bağlı felç
- Midede gastrit, ülser ve mide kanseri
- Ciltte sararma, kırılganlık, cilt kanseri
- Ağız kokusu ve dişlerde sararma
- Gebelikte sigara içilmesi erken doğuma ve buna bağlı olarak çeşitli gelişim bozukluklarına, doğum sonrası ise sütün kesilmesine yol açar.

Sigarayı bıraktıktan sonra ...

- Sigarayı bıraktıktan 2 saat sonra nikotin vücudunuzu terk etmeye başlar.
- 6 saat sonra kalp atış hızı ve kan basıncı düşmeye başlar.
- 12 saat sonra sigara dumanından kaynaklanan zehirli karbonmonoksit kan dolaşımınızdan temizlenir ve ciğerlerinizin daha iyi çalışmasını sağlar.
- 2 gün sonra tat ve koku duyularınız keskinleşir.

- 2-12 hafta içinde kan dolaşımı iyileşir, bu da yürüme, koşma gibi fiziksel aktiviteleri kolaylaştırır.
- 3-9 hafta sonra öksürme, nefes darlığı, hırıltı gibi problemler azalır ve akciğerleriniz güçlenir.
- 5 yıl içinde kalp krizi riski yarı yarıya azalır.
- 10 yıl sonra akciğer kanseri riski yarıya inerken kalp krizi riski hiç sigara içmemiş bir kişinin riskiyle aynı orana düşer.

Bırakmak mümkün!

Biliyor musunuz?

- Dünyada her yıl 6 milyon kişi sigara sebebiyle hayatını kaybetmektedir. Bu sayı her 10 saniyede bir kişinin sigaradan ölmesi demektir.
- Günde yaklaşık yarım paket sigara içen bir insan her gün beynine 300 nikotin vuruşu gönderiyor.



Bırakmak mümkün!

Sigara bırakma tedavisinde davranış danışmanlığı ve ilaç tedavisi büyük önem taşımaktadır. Ülkemizde pek çok hastanede Sigara Bırakma Poliklinikleri bulunmaktadır. Ayrıca özel sağlık kurumları da sigarayı bırakmaya yönelik ilaç ve psikolojik tedavi hizmeti vermektedir.

Sigara içmenin ruhsal ve davranışsal yönleri olduğu da gözden kaçırılmamalıdır. Bu faktörler yeterince incelenmezse, nikotin yoksunluğu geçtikten sonra kişi tekrar sigaraya başlayabilir. Hastanın bağımlılık kriterlerine göre planlanan

psikolojik tedavide baş etme becerileri, öfke kontrolü, aile görüşmesi, motivasyona yönelik çalışmalar ve değişik terapi yöntemleri uygulanmaktadır.

- Bırakma tarihi belirleyin.
- Çevrenizdeki kişilere sigarayı bırakmayı planladığınızı söyleyin.
- Karşılaşılabileceğiniz zorlukları kestirmeye çalışın ve plan yapın.
- Çevrenizdeki bütün sigara, çakmak, kibrit ve kül tablalarını uzaklaştırın.
- Bırakmanın yararlarını düşünün.
- Yapacak, ilgilenecek yeni şeyler bulun.



Bırakmak
mümkün!

Risk faktörleri

- Nikotin yüksek oranda bağımlılık yapıcıdır.
- Bırakmaya çalışan içicilerin en az yarısında önemli oranda yoksunluk semptomları ortaya çıkar.
- Kullanıcılar sigarasız bir hayatı hayal etmekte zorlanırlar. Bazı kullanıcılar tek başlarına yardımsız bırakabileceklerini düşünürler.
- Bazı kullanıcılar olumsuz duygularla baş etme stratejileriyle ilgili sınırlı birikime sahiptir ya da sigarayı bırakmanın çok kolay olduğunu, dolayısıyla bununla uğraşmaya gerek olmadığını düşünürler.

Ayrıntılı bilgi için tbm.org.tr ve birakabilirsin.org adresini inceleyebilirsiniz.

BAĞIMLILIK

TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI

TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI İNTERNET BAĞIMLILIĞI OYUN BAĞIMLILIĞI

Cep telefonlarımız günlük hayatta pek çok işe yarıyor ve yaygın olarak kullanılıyor. Fakat, birtakım problemleri de beraberinde getiriyor. Örneğin bireylerin bir kısmı cep telefonu kullanımını ihtiyaçları doğrultusunda sınırlandırabilirken, bir kısmı da sınırlandıramamasından dolayı problemler yaşıyorlar. Cep telefonu kullanımından kaynaklanan problemler incelendiğinde, **aylık cep telefonu faturası ödeyememe, cep telefonunu hırsızlık yaparak yenileme, düşük özsaygı(özgüven eksikliği) gibi pek çok davranışsal ve psikolojik problemler olduğu görülüyor.**

Bir araştırmada, aşırı cep telefonu kullananların, konuşma yaparken harcadıkları zamanı kontrol etmede güçlük çektiklerinden zaman yönetimi konusunda problemler yaşadıkları ve bu sebepten dengelerinin bozulmuş oldukları belirtilmiştir. Aşırı cep telefonu kullanımının klinik seviyelere ulaşp ulaşmadığı halen tartışılsa da, bu kişilerin **suçluluk,**

hassasiyet, depresyon gibi özellikler göstermesi dikkat çekmektedir. Yine bu kişilerde, **kişilerarası ilişkilerindeki başarısızlıklarından dolayı, bağımlı davranışlarda da sık görülen düşük özsaygı durumu görülmektedir.** Bağımlılık ile ilgili yapılan pek çok araştırmada bağımlı kişilerin aynı zamanda düşük özsaygı göstermesi bu durumu doğrulamaktadır.

Cep telefonu bağımlılığına dair yapılan araştırmalar incelendiğinde, diğer bağımlılıklarla benzer birtakım davranışlara rastlanmakta ve bu davranışların çoğunun kişide görülmesiyle bağımlılığa bir eğilimi olup olmadığı tespit edilmektedir. **Örneğin,** Kimberly Young, 1996 yılında **internet bağımlılığı** için tanı ölçütleri geliştirmiştir. Kişi, 8 ölçütten 5'ini bulunduruyorsa internet bağımlısı olarak nitelendirilmiştir. Günümüzün telefonlarının nitelikleri düşünülürse internet bağımlılığına dair davranış ölçütleri cep telefonu bağımlılığına da uyarlanabileceğini düşünebiliriz.

Peki siz de bir cep telefonu bağımlısı mısınız?

Buradaki bağımlılık ölçütlerinden yola çıkarak cep telefonu bağımlılığımızın olup olmadığı hakkında öğrenebilirsiniz. Aşağıdaki cümlelerin en az 5'ine katılıyorsanız bir cep telefonu bağımlısı olduğunuzu söyleyebilirsiniz:

1. Uyuduğumda cep telefonum ulaşabileceğim yerde durur.
2. Sık sık cep telefonu melodimi değiştiririm.
3. Cep telefonumu her zaman yanımda taşırım.
4. Cep telefonumu sık sık kontrol ederim.
5. Cep telefonumu kullanmaktan günlük işlerime vakit ayıramıyorum.
6. Kendimi kötü hissettiğimde cep telefonumu kullanmak bana iyi gelir.
7. Başkalarıyla sohbette veya yemekte birlikteyken bile cep telefonumu sık sık kullanırım.
8. Cep telefonumu kullanmadığım zamanlarda kendimi kötü hissederim.



Sonuç olarak, cep telefonu bağımlılığı, internet bağımlılığı, bilgisayar ve oyun bağımlılığı gibi bağımlılığa dair pek çok kavramla karşılaşmaktayız. Aslında pek çoğunun benzer bir mekanizmada birleştiğini söyleyebiliriz.

Örneğin; cep telefonu bağımlılığı ile internet bağımlılığı benzer bir mekanizmada birleşebilir. Çünkü cep telefonuna bağımlı olan kişiler, aslında cep telefonunun sunduğu internet, sosyal ağ paketleri gibi imkanlara bağımlı olabilir. Bu durumda, internet bağımlılığı ile cep telefonu bağımlılığına dair bağımlılık kriterlerinin fazla farklılaşması beklenemez. Öyleyse, genel olarak teknolojik araçlara olan bağımlılığın yukarıda verildiği gibi benzer ölçütlere göre belirlenmesi mümkün olabilir.

Bu konu tartışılardır, aşırı cep telefonu kullanan gençlerin bağımlılık açısından riskli grup olduğunu söyleyebiliriz. Bu konuda yapılan bir araştırmada gençlerin cep telefonlarına aşırı bağlı olduğu, birtakım bağımlılık belirtileri gösterdikleri ortaya çıkmıştır. Dolayısıyla, gençler, cep telefonuna olan bağımlılıklarından sınıf ortamında da vazgeçmemekte, cep telefonlarıyla ders esnasında da meşgul olmaktaydı ve cep telefonu zihinlerini meşgul etmektedir. Yapılan başka bir araştırmada üniversite öğrencilerinin günde 50-100-150 gibi sayılarda mesaj alıp gönderdiği ortaya çıkmıştır. Bahsi geçen gruptaki gençlerin cep telefonlarına günlük olarak 5 saat ve üzeri zaman ayırdıkları belirlenmiştir. Sonuç olarak, özellikle gençlerin, cep telefonu kullanımlarını sınırlayamamasından dolayı akademik, ailevi ve sosyal çevrelerinde, maddi, davranışsal ve psikolojik seviyede ciddi problemler yaşamakta olduğunu söyleyebiliriz.

PSİKOLOGLAR “SELFİE HASTALIK” DEDİ



Amerikan Psikologlar Derneği ‘selfie’ nin ve bu fotoğrafları sosyal medyada paylaşmanın ruhsal bir bozukluk olduğunu resmi olarak duyurdu.

Amerikan Psikologlar Derneği (APA) Chicago’da yıllık yönetim kurulu toplantısında bu zihinsel bozukluğu ‘selfitis’ olarak adlandırdı ve kendi fotoğrafını çekip sosyal medyada paylaşmanın obsesif kompulsif bir eğilim ve özgüven eksikliğini gidermenin bir yolu olarak tanımladı.

APA bu bozukluğun 3 seviyesi olduğunu belirtti:

1. Borderline selfitis: (Sınırdaki)
Kişinin kendi resmini en

az günde üç kez çekmesi ama sosyal medyada paylaşmaması

2. Acute selfitis: (İleri düzeyde)

Kişinin kendi resmini günde en az üç kere çekmesi ve her birini günde 3 kere sosyal medyada paylaşması

3. Chronic selfitis: (Kronik)

Kontrol edilemez bir biçimde kişinin kendi fotoğrafını gece gündüz sürekli çekmesi ve günde altı kereden fazla bu resimleri sosyal medyada paylaşması.

APA’ya göre bu hastalığın henüz bir tedavisi yok fakat bilişsel davranış terapisi ile geçici bir tedavi sağlanabilir.



Artık çalışmaya başlayabilirsin. Kararlı ol, masana geç ve çalışmaya başla. Hemen başla. Başladıktan sonra devamı gelecektir. Hedeflerini düşün. Bu hedefler sana çalışma gücü ve motivasyon verecektir. Sakın “İlham gelsin” diye bekleme. Önce çalış. Başarı arkasından gelecektir. Başarılı olunca ders çalışma isteğin artacaktır.

Gerçek başarı, hayallerini ve isteklerini tanımlayıp onları gerçekleştirmek için çalışmakta gizlidir. Doğuştan getirdiğin kapasiteni değiştiremezsin. Ama var olan kapasiteni geliştirmek için çalışırsan, öğrenme düzeyini yükseltebilirsin.

Çok çalışmak, saatlerce çalışmak demek değildir. Planlı çalışmak, her şeye zaman ayırmak bizi daha başarılı kılar.

**Kendine güven, engeller seni yıldırmasın.
Kendine söz ver, verdiğin sözleri tut.
Verdiğin sözleri tutunca da kendini
ödüllendirmeyi unutma.**

DERS ÇALIŞMAK MI!!

“Çalışmam gerekiyor, biliyorum ama çalışamıyorum.”

“Kitap önümde. Ben kitaba bakıyorum, kitap bana.”

“Dersin başına oturmak hiç içimden gelmiyor.”

Bunlar zaman zaman birçoğunuzun düşündüğü, hissettiği şeyler.

Çalışmaya başlamanın bireye zor gelmesinin çeşitli sebepleri olabilir:

- Çalışmayı sevmemek
- Çalışmak zorunda olduğu dersi ya da konuyu sevmemek.
- Başarısızlıktan korkmak,
- Kendine ait bir hedefi ve amacı olmamak,
- Çalışmayı gerçekleştirebilecek ortama sahip olmamak.

Bütün bunların üstesinden gelebilirsin. Yeter ki kararlı ol. Kendini kontrol et.

Öncelikle çalışma ortamını düzenle. Düzenli bir çalışma ortamı öğrenmeyi kolaylaştırır ve ayrılan zamanın en verimli şekilde kullanılmasına olanak tanır.

Çalışma ortamını (kendi odan ya da evde düzenleyeceğin bir çalışma köşesi) dikkatini dağıtacak nesnelerden arındır. Dikkatinin gözle kulak arasında bölünmesine engel olmak için TV,MP3, TELEFON gibi dikkatini dağıtacak her şeyi ortadan kaldır. Masanı düzenli tut. Ders araç gereçlerini önceden hazırla. Çalışmaya başlamadan önce yiyecek, su, tuvalet, giyim ihtiyaçlarını gider. Çalışma yerinin masan olmasına özen göster. “Ben yatarak daha iyi çalışıyorum” diyerek kendini kandırma.



“Çalışmam gerekiyor, biliyorum ama çalışamıyorum.”

“Kitap önümde. Ben kitaba bakıyorum, kitap bana.”

“Dersin başına oturmak hiç içimden gelmiyor.”

DERS ÇALIŞMAK MI!!





DİKKATİN ÇOK ÇABUK MU DAĞILIYOR?

Aşağıda sıralanan önermelere “evet” ya da “hayır” cevabını ver.

Evet - Hayır

- Çalışırken gereksiz ayrıntılara dalıyorum.

Evet - Hayır

- Öğrenmem gereken bilgiler çok zor ve karışık geliyor.

Evet - Hayır

- Duygusal sorunlarım var.

Evet - Hayır

- Önceki yıllardan eksiklerim var.

Evet - Hayır

- Amaçsız ve düzensiz çalışıyorum.

Evet - Hayır

- Sık sık hastalanıyorum.

Evet - Hayır

- Çalışma ortamımda beni olumsuz etkileyen uyarıcılar var.

Evet - Hayır

- Bazı küçük sorunlar nedeniyle kafam karışıyor.

Bu mini ankete verdiğin cevaplarda “evet”ler daha çok ise, dikkatini toplamak konusunda zorlandığını söyleyebiliriz.

Ancak unutma ki, kendine güvenini ve konsantrasyonunu bir gecede kazanman mümkün değildir. Doğaldır ki, sıkıntılar ve sorunlar yaşayabilirsin. Önemli olan bunları aşmak için neler yapabileceğini belirlemek ve kararlılıkla harekete geçmektir.

ÇALIŞMA TEKNİKLERİ

Öğrencilerimizin sınavı kazanamama nedenlerinden biri ‘düzenli bir çalışma alışkanlığının’ olmamasıdır.

Düzenli çalışma alışkanlığı olmayan öğrenci,

- Çalışma yerini rastgele seçer, sürekli bir mekan edinmez,
- Çalışma zamanını düzensiz kullanır,
- Çalışırken düşünce ve hayallere dalar gider,
- Yatarak çalışır,
- Televizyon seyrederek yada müzik dinleyerek çalışır,
- Yavaş okur,
- Dersi ezberler, önemli konuları ayırt etmesini bilmez,
- Derste anlamadığını sormaz,
- Ders tekrarlarını yapmaz, nasıl olsa bir kere çalışmış ve anlamıştır,
- Uykusu geldiği halde anlamasa da çalışmaya devam eder.
- Önemli olan anlamak değil kaç saat çalıştığıdır.



1. AMAÇ BELİRLEYİN

Başarı için, öğrencinin hayattan ne beklediğini amacının ne olduğunu bilmesi gerekir. Başarılı olmanın tek ve mutlak ölçüsü iyi bir üniversiteye girmek, herkesin gıpta ettiği bir mesleğe sahip olmak değildir. İnsan, yetenekli olduğu çok değişik alanlarda, severek yapabileceği çeşitli işlerde kendini ortaya koyabilmişse, yaşamdan zevk alan biri ise, başarılı olmuş demektir. Hayatta en büyük amaç mutlu olmaktır. Her şey bunun uğruna yapılmaktadır. Ancak herkesin mutlu olmak için kullandığı araçlar farklıdır. Sizler, üniversite sınavlarına hazırlanırken, sizi mutlu edecek, severek yapabileceğiniz bir mesleği elde etmeye çalışıyorsunuz. Ancak sizi mutlu edecek mesleği ya da meslekleri önceden belirlemiş olmanız, çalışmanız için size çok önemli bir yol gösterici olacaktır. Çalışmanızın yönünün belirlemek ve çalışma isteğinizi sürekli tutmak için yapmanız gereken en önemli şey, sizi ilerde mutlu edecek yolu belirlemektir. Neye ulaşmak için çalıştığınızı bilmeniz gerekir

2. ZAMANINIZI AYARLAYIN

a. Planlı ve Programlı Çalışın

Amacınıza ulaşmak için hangi dersi ne kadar çalışacağınızı, ne zaman çalışabileceğinizi, ne kadar gayret göstermeniz gerektiğini bilmelisiniz. Zamanı israf etmemek, en sağlıklı şekilde değerlendirmek için, her

etkinliği planlayarak yapmak gerekir. En kullanışlı çalışma planı, haftalık olandır. Haftalık çalışma planı yaparken, her gün, hangi saatlerde hangi etkinliği yaptığınızı düşünerek, her etkinlik için belli zamanlar ayırın. Dersi en verimli çalışabilmeniz için yapmanız gereken şey, dersinizi engelleyecek etkenlerin en az olduğu saatleri çalışmaya ayırmaktır. Bunu saptadıktan sonra yapacağınız şey ise, çalışmanız gereken dersleri, belirlediğiniz saatlere dengeli olarak dağıtmaktır.

b. Dersi derste Anlayın

Dinlemenin öğrenmede tartışılmaz bir rolü var. Verimli dinleme başarıya giden yolda atacağınız adımlardan biri. Konuyu derste öğrenmek için derse, hem ruhsal hem de bilimsel olarak hazırlıklı gelmek gerekir. Bu iki mükemmel teşhisten sonra diyebiliriz ki, kendine güven sağlama sürecinde zamanla mükemmele ulaştırabileceğimiz irade gücü ve böylece kazanacağımız kararlılık temel taşları oluştururlar. İfade edildiği gibi kararlılık doğrudan kendimizle ilgilidir. Geleceğini düşünen birinden bazı kararlar verme aşamasında gevşeklik göstermesi beklenemez. Programınız nedeniyle arkadaşlarınızdan gelen tekliflere nasıl, ‘hayır’ diyebilme cesaretini gösteriyorsanız, bu kararlılığı kendi nefsiniz nezdinde de gösterebilmelisiniz. ‘Biraz daha eğlensem ne olur canım?’ dersiniz

iradenize çok büyük bir darbe indirmiş olursunuz. Bu hal, kararlılık zincirinin işte bu noktada kırıldığını gösterir. Anlayamazsanız ardı bir çorap sökücü gibi gelirir. Kendine güvenin örselenmesinde sanıyorum en çok karşılaşılan sorun budur. Fırsat vermeyin lütfen! Yaptığınız programın başarıya ulaşmasına kendi isteğinizle engel olmayın. Kurduğunuz sarayı kendi elinizle yıkmayın. Biliyorum, bu anlatılanları gerçekleştirmek çok kolay değildir. Zamanında ben de bunun mücadelesini verdim. Birçok kişi eğlenirken, sizin o tatlı bahar günlerinde dört duvar arasında yoğun bir programla cebelleşmeniz pek cazip bir şey değildir. Ancak Henry Clause’in dediği gibi, ‘Öğrenmek (böylesine) pahalıdır, ama cehalet çok daha pahalıdır.’

Bu yüzden siz başkalarının istediği gibi değil, olmanız gerektiği gibi davranın ve öyle yaşayın. Hayatın inanmak ve mücadele etmekten ibaret olduğunu unutmadan... Yeri gelmişken motivasyonla ilgili birkaç söz söylemek istiyorum. Aslında **dikkat** ve **motivasyon** içiçedirler. Birini diğerinden ayrı görmek yanlış olur. Derse ya da çalışmaya motive olmak, **dikkatli** olmak da motivasyonu beraberinde getirir.

c. Not tutun

Tanımları, benzerlikleri, farklılıkları, örnekleri, öğretmenin önemli dediği yerleri not edin. Derste not tutmak hem dikkatinizi

derste tutar hem de anlama kapasitenizi artırır.

Derste tuttuğunuz bu notları eve gidince temize çekin.

d. Tekrar Yapın

- 45 dakika ders, 5 dakika tekrar, 10 dakika dinlenme
- Her gün akşam yatmadan önce 10 dakika tekrar
- 1 hafta sonra 20 dakika tekrar
- 1 ay sonra 30 dakika tekrar
- (Aynı Konu)

Günlük Tekrar Nasıl Yapılır

Gün boyunca okulda gördüğünüz veya çalışma saatlerinde çalıştığınız konuların tekrarı şeklinde olur.

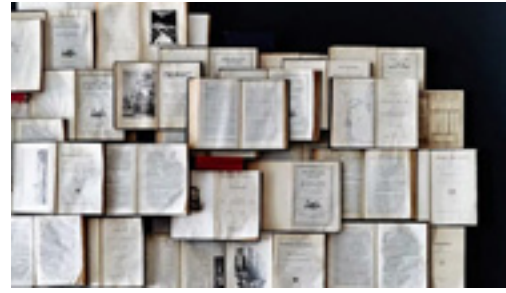
TEKRAR NASIL YAPILIR

Yatmadan Önce Tekrar Nasıl Yapılır?

Arkadaşlar **uyku** unutmayı azaltır. Bu nedenle uyumadan **15 dakika** önce yapılan **tekrar**lar çok önemlidir. Bu tekrar, ayrıntıya girmeden, konu başlıklarını, formülleri, önemli özellik ve yorumları, test kitaplarındaki koyu harflerle yazılı bölümleri gözden geçirmek suretiyle olur. Bu sayede **akılda kalıcılık** sağlanmış olur.

Haftalık Tekrarlar Nasıl Yapılır

Dersleri kesinlikle hocanızdan geride takip etmeyin. Hatta geçmeye çalışın. Bunun içinde haftalık tekrarlara ihtiyacınız olacaktır. Hafta sonlarında bütün bir hafta görmüş olduğunuz konuları derslere göre sıraya koyarak tekrarlayınız. Eğer unutulmuş yada hiç anlaşılmamış konular varsa derhal o konuya çalışın ki hocanız diğer hafta başka bir konuya geçince zorluk çekmeyesiniz.



DERS PROGRAMI

	1. ders	2. ders	3. ders	4. ders	5. ders	6. ders	7. ders	8. ders	9. ders	10. ders
	08:00 08:40	08:55 09:35	09:45 10:25	10:35 11:15	11:25 12:05	12:50 13:30	13:40 14:20	14:30 15:10	15:20 16:00	16:10 16:50
pzt										
s										
çrş										
prş										
c										