

# SAĞLIKLI YAŞAM DENGESİ

---

Eğlenecek ve çalışacak zamanları iyi ayırt etmeyi öğrenin. Öğrenciler çoğu zaman eğlenecekleri zamanda ders çalışmaya, ders çalışacakları zamanda eğlenmeye çalışırlar. Dolayısıyla yaptıkları iş her ne olursa olsun zevkte almazlar verimde alamazlar. En doğru karar sizin için angarya gibi görünen ve daha az zevk aldığınız işleri ve görevlerinizi en önce yapmaya çalışmak olacaktır. Bu durum ilerde yaşayacağınız gereksiz kaygıyı da azaltacaktır. Önceliklerinizi belirleyin!

# ZAMAN YÖNETİMİ

---

Zaman yönetimi günümüzde en önemli kavramlardan bir tanesidir. Size zaman kaybettiren şeylerin farkına varın. TV de hiç bir şey seyretmeden geçirdiğiniz zap yaptığınız zamanlar. Sosyal medyada sürekli aynı yazıları ve haberleri okuyarak geçirdiğiniz, ya da sizin yazılarınızı kaç kişinin takip ettiğini belirlemek için yaptığınız zamanlar bunlara örnek olabilir. Yapılan araştırmalar günün 3 saatinin sosyal medyada geçirildiğini göstermektedir.

# ZAMAN KAYBETTİRİCİ ALİŞKANLIKLARI ELEYİN

Size zaman kaybettiren şeyleri tespit ettik. Şimdi asıl önemli olana geldik. Bunlardan kurtulmak. İşin biraz zor kısmı bu olabilir. Zaman yönetimi konusunda kötü alışkanlıklarınızı hemen kazanmadınız çok uzun sürelerdir yaptığınız şeyler ve bağımlısı olmuş olabilirsiniz. Bu alışkanlıkları yavaş yavaş azaltarak kurtulma yoluna gidebilirsiniz.

# ÇALIŞMA ŞEKLİNİZİ DEĞİŞTİRİN VE GELİŞTİRİN

Herkesin farklı öğrenme stilleri ve çalışma alışkanlıkları vardır. Sizi amacınıza götürmeyen çalışma alışkanlıklarını terk edin. Yeni metodlar deneyin. Daha yüksek not alan arkadaşlarınızı dinleyin ve onlardan yararlanın. Duvar ajandası, renkli not kağıtları, renkli kod sistemi, ders çalışma planı ve kendini zaman yönetimi planınız gibi yöntemler kullanın. Ve şunu asla unutmayın bir konuyu ilk olarak derste öğrenir ve temelini atarsınız. DERSİ DERSTE DİNLEYİN.

# GERÇEKÇİ OLMAYAN HEDEFLERDEN UZAKLAŞIN

Çevreniz, aileniz ya da yaşadığınız toplum size bazı değer yargıları ve gelecek beklentileri aşılabılır. Etrafınızdaki herkes sizin tıp fakültesine gitmenizi istiyor olabilir. Acaba siz gerçekten ne istiyorsunuz? Uzun yıllardır öğrencilik mesleğini icra ediyorsunuz ve neleri daha çok sevdiğinizi nelerde daha başarılı olduğunuzu siz daha iyi biliyorsunuz. Gerçekçi olmayan hedefler ilerde depresyon ve tükenmişlik hissine neden olabilir. Hedefleriniz gerçekçi ve ulaşılabilir olsun. Bunu da ancak kendinizi çok iyi tanıyarak başarabilirsiniz.

# DİNLENDİRİCİ BİR UYKU

Gençler arasında uykusuz geceler geçirmek artık övünülecek bir kavram. Özellikle sosyal medya, bilgisayar oyunu ve teknolojik aletler uyku kalitesini özellikle okul çağı öğrencilerinde düşürüyor. Unutmayın beyninizin uykuya ihtiyacı var. Az uyuyan bireylerin düzenli 8 saat uyuyan bireyleri kıyaslayan araştırmalarda, az uyuyanların daha endişeli, kararsız ve sinirli olduğu görülmüştür. Özellikle son sınıf öğrencileri uyku düzenine dikkat etmeli.

# KENDİNİZ İÇİN ÇALIŞIN

Siz istemedikten sonra sizi kimse gaza getiremez. Aileniz istiyor diye, öğretmeniniz kızıyor diye uzun süre çalışmayı sürdüremezsiniz. Çalışma motivasyonu içten gelmesi gereken bir özellik. Hedeflerinizi ve hayallerinizi gerçekleştirmek için harekete geçin. Hedeflerinizi gerçekleştirdiğinizde en çok siz mutlu olacaksınız ya da gerçekleştirmediğinizde de yine en çok üzülen siz olacaksınız.

# ÖĞRETMENLER İLE İLETİŞİM KURUN

Öğretmenler sizin düşmanınız değil. Ve belki de senden, ailenden sonra senin başarılı olmanı isteyen, başarılı olduğunda en çok mutlu olan insan. Onlara ön yargılı yaklaşmayın. Herhangi bir iletişim problemi yaşadığınızda konuşarak iletişim kurarak halletmeye çalışın. Kavrayamadığınız konularla ilgili bol soru sorun ve öğretmenlere çözemediğiniz soruları çözdürün. Öğretmenleri ders anında çok dikkatli dinleyin özellikle sayısal dersleri büyük oranda ders anında öğreneceksiniz.



# OKUMA ALIŞKANLIKLARINIZI GELIŐTİRİN

Günümüzde sınavlar giderek okuduğunu anlama ve yorumlama kavramı üzerine kurulu. Eđitim sistemlerini yöntemler ezberci eğitim sisteminin insanı yaratıcı düşünceден uzaklaőtıran yapılarından uzaklaőtırarak daha çok kavrayarak öğrenmesi gerektiği üzerine sınavlar hazırlıyor. Anlayarak hızlı okuma kurslarına katılın ya da kendiniz evde bununla ilgili alıştırmalar yapın. En basit dil ile anlatmak gerekirse bol bol **kitap okuyun.**

# KENDİNİZİ ÖDÜLLENDİRİN

---

Ödülü dışarıdan beklemeyin. Sizi kendinize zorlu çalışma dönemlerinde bazı ödüller koyun. Arkadaşlar ile geçirilecek eğlenceli bir hafta sonu, aileyle geçirilecek keyifli bir zaman... Özellikle hafta sonunun bir gününü kendinize ödül olarak ayırın.



**OKUL**

**BAŞARISINI**



**ARTIRACAK**



**10 ÖNERİ**