**HEDEF BELİRLEMEK**

Hayatımızda ulaşmak istediğimiz hedef bize mutluluk verecek ise önceden belirlemeliyiz.  Bu yüzden,  insan yaşamı hep bir takım isteklerin karşılanmasına odaklıdır. Çünkü her birimizin mutlu olmaya ihtiyacı vardır. Bunun en önemli anahtarı ise isteklerimizin gerçekleşmesidir.  İsteklerimizi gerçekleştirebilmek çoğu zaman kolay değildir. İstekler varılacak yerleri işaret ederler. Buralara ulaşmak belli sistematik çalışmaları ve disiplinleri gerektirir. Hedefiniz yoksa varılacak bir noktanız da yoktur.

 Öncelikle, mutlu olmak için ne istediğimizi iyi bilmeliyiz. Bu istek bize hedeflerimizi netleştirmemizi sağlayacaktır. Amacını belirlersen motivasyonun daha çok artacaktır. Amaçlarını kısa, orta ve uzun vadeli olarak belirleyebilirsin.

**Kısa Vadeli Amacın**: 2.Türkçe Sınavında 85 puan alacağım.

**Orta Vadeli Amacın**: Yalova Fen Lisesini kazanacağım.

**Uzun Vadeli Amacın**: Makine Mühendisi olacağım.

Bu hedefler  birer örnektir. Her öğrenci amaçlarını belirlerken kendi ilgi ve yetenekleri doğrultusunda gerçekçi hedefler belirlemelidir. Bu hedefleri bilgisayarda yazıp, çıktısını alıp odana asabilirsin. Bu amaçları neye göre belirlediğin sorusunu kendine sormayı unutma lütfen.

 “Gideceğiniz yeri bilmiyorsanız, vardığınız yerin önemi yoktur” P.Drucker

**DERS ÇALIŞMA PROGRAMI**

Verimli ders çalışma yöntemini uygulamak istiyorsan mutlaka bir ders çalışma programın olmalıdır. Bu program senin gün içerisindeki zamanını nasıl kullanman konusunda, hangi dersleri tekrar etmen ya da soru çözmen konusunda sana yol gösterecektir. Bu programda sosyal aktivitelere ve dinlenmelere de yer verilmelidir. Çünkü senin bir robot olmadığını çok iyi biliyoruz. Ders çalışırken anlamadığın konuları, bilmediğin soruları okulda rahatlıkla öğretmenlerine  sorabilirsin. Onlar her zaman sana yardımcı olmaya hazırdırlar.

**ÇALIŞMA ORTAMI**

Çalışma odanda ve çalışma masanda ders çalışmalısın. Bu yöntem senin dikkatinin dağılmasını önleyecektir. Ayrıca çalışma masanda sadece o an çalışacağın ders materyalleri olmalıdır. Uzanarak ders çalışırsan uykun gelebilir, ailenle birlikte oturma odasında ders çalışırsan onlarla sohbet etmek isteyebilirsin, müzik dinleyerek ya da televizyon izleyerek ders çalışırsan beynini aynı anda birden fazla uyarıcıya konsantre etmeye çalışacağın için daha çabuk yorulursun ve başın ağrıyabilir. Çalışma odan ne çok sıcak ne de çok soğuk olmalıdır. Çalışma masan pencerenin hemen yanında olmamalıdır. Odanın duvarlarında ders çalışırken hayal kurmanı sağlayacak posterler olmamasına özen göstermelisin. Çalışmalarına başlamadan önce, yorgunluk, uykusuzluk, halsizlik, ağrı, öfke, korku, aşırı kaygı, fazla heyecan, açlık, aşırı tokluk, aile sorunları, oda sıcaklığının rahatsızlığı, acelecilik, panik, araç ve gereç noksanlığı gibi etkenleri mümkün olduğunca ortadan kaldırmaya bakmalısın.  Ders çalışmaya oturduğunda aklın başka yerde olmasın.

**PLAN**

Hangi dersleri, haftanın hangi günleri çalışacağını, geçmiş konuların yenilenmesine ne zaman yer vereceğini, planına aldığın ama bazı nedenlerle tamamlayamadığın çalışmaları ne zaman tamamlayacağını, dinlenme, televizyon izleme, spor yapma, müzik dinleme, sinema ve tiyatroya gitme gibi etkinliklere ne zaman yer vereceğini belirlemelisin.

**KİTAP OKUMA**

Kitap okuma anlama gücünü arttırır, konuşma yeteneğini kuvvetlendirir. Düzenli ve keyif alarak kitap okuyan öğrenciler bunu sadece bir zorunluluk gibi gören öğrencilere göre daha başarılı olurlar.

**KONU TEKRARI**

Dersin işlendiği gün tekrar edilmesi unutma düzeyini azaltacaktır. O gün okulda gördüğün her dersi evde mutlaka tekrar etmelisin. Tekrar  ,  başarının en geçerli kuralı en temel anahtarıdır.

**SOSYAL  AKTİVİTELER**

Arkadaşlarla zaman geçirmek çok güzel bir duygudur. Fakat arkadaşlarınla geçirdiğin zaman, okulla ve derslerle ilgili sorumluluklarının önüne geçmesin lütfen.

**KAHVALTI**

Sabah kahvaltı yapan öğrencilerin başarısı her zaman daha yüksek olmuştur. Kahvaltı sana güç verir,  zinde olmanı ve derslere konsantre olmanı sağlar.

**ZARARLI ALIŞKANLIKLAR**

Televizyon, bilgisayar ve cep telefonu sınırları çizilmeden kullanılırsa seni olumsuz etkileyecektir.

Aşırı bilgisayar kullanımı, göz rahatsızlıklarına, radyasyonun olumsuz etkilerine, duruşta ve iskelet yapısında bozukluklara, okul başarısında düşmeye neden olabilir. Aşırı televizyon izleme, ailevi ve sosyal bağların zayıflamasına, hayal gücünün ve yaratıcılığın azalmasına, görme bozukluklarına neden olabilir. Şiddet içerikli programlar şiddet eğilimini beraberinde getirmektedir. Aşırı cep telefonu kullanımı, sinir sistemiyle ilgili hastalıklarda artış, hafıza zayıflaması, bir takım sesleri duymamamıza veya kalıcı çınlamalara, kalbin ritminde hızlanmaya yol açabilir.