



SEVGİLİ ÖĞRENCİLERİMİZ!

Artık her ev bir kurs, bu yüzden:



EĞİTİM HİZMETLERİ GENEL MÜDÜRLÜĞÜ

1



Sağlıklı bir uyku düzeni oluşturun. Gece 23.00'den önce uyumuş olun ve yatış-kalkış saatlerinizin aynı olmasına özen gösterin.

2



Daha zinde bir beyinle derse odaklanmak için çalışmalarınıza günün erken saatlerinde başlayın!

3



Günlük ders çalışma planı hazırlayın. Bu planı ertelemeyen düzenli olarak uygulayın!

4



Hedeflerinizi evde görebileceğiniz yerlere asarak motivasyonunuzu yüksek tutun.

5



Ders çalışmak için belirlediğiniz odanın düzenli olmasına özen gösterin.

6



Dikkatinizi derse daha iyi verebilmek için masa başında çalışın!

7



Ders çalışma esnasında televizyon, telefon, tablet gibi araçlardan uzak durun.

8



Derslerinizi çalışırken sizi rahavete sürükleyecek yatak kıyafetleri yerine günlük kıyafetlerinizi giyin.

9



Derslerinizi düzenli olarak ve biriktirmeden çalışıp öğreticilerinize verin.

10



Düzenli çalışmanın ilerleyen süreçte sıkıntı yaşamamanızı engelleyeceğini kesinlikle unutmayın!

11



Beslenmenize dikkat ederek bol bol sebze ve proteinli gıdalar (yumurta, yoğurt, et) tüketin.

12



Hafızaya olan olumsuz etkilerinden dolayı özellikle hazır gıdalardan uzak durun.

13



Aile içi iletişiminizi artırın. Ailenizin ortak aktivitelerine derslerinizi aksatmayacak şekilde katılım gösterin.

14



Bulmaca, su doku ve zekâ oyunları ile dikkatinizi geliştirin ve hafızanızı güçlendirin.

15



Ders dışı zamanlarda zihninizi rahatlatmak için günlük tutmak, resim yapmak, el işi yapmak, vb. aktiviteler edinin.

16



Yaptığınız ders çalışma planında aksamlar olabilir, bu yüzden telaşlanmayın ve kendinizi kaygılı hissettiğinizde derin nefes alma egzersizleri yapın.

17



En önemlisi, moral ve motivasyonunuzu yüksek tutun. Çalışın, sabredin ve vazgeçmezseniz değişimin kaçınılmaz olduğunu bilin.

18



Ailemiz, ülkemiz ve İslam âlemi için gelecek günlerin daha hayırlı olması temennisiyle dua etmeyi unutmayın.