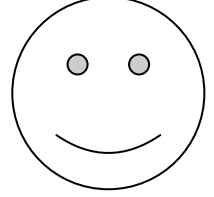


## ÇALIŞMA ORTAMINIZ NASI OLMALI?

> ÇALIŞMA ORTAMINIZ SİZİN VERİMİNİZİ YÜKSELTECEK BİÇİMDE DÜZENLENMİŞ OLMALI.

> ÇALIŞMALARINIZ MUTLAKA ÇALIŞMA ODANIZDA, EĞER ÇALIŞMA ODANIZ YOKSA ÇALIŞMALARINIZI ÇALIŞTIĞINIZ BİR ÇALIŞMA KÖŞENİNDE YAPMALISINIZ.

> ÇALIŞMALARINIZI MUTLAKA ÇALIŞMA MASANIZDA VE SANDALYEDE OTURARAK YAPMALISINIZ.



> ÇALIŞMA ODANIZDA DERS ÇALIŞIRKEN DİKKATİNİZİ DAĞITACAK POSTER, AFİŞ, MÜZİK, RESİM V.B. DİKKAT DAĞITICI İŞİTSEL VE GÖRSEL UYARICILAR BULUNMAMALI

> ODANIZ MÜMKÜN OLDUĞUNCA SADE VE DÜZENLİ OLMALI.

> ÇALIŞMA ODANIZ, SESDEN UZAK, YETERİNCE SICAK VEYA SOĞUK OLMALI, İYİ AYDINLATILMALI. IŞIK GÖZLERİNİZ YORMAMALI.

> ÇALIŞMALARINIZDAN YETERİNCE VERİM ALABİLMEK İÇİN DENGELİ VE DÜZENLİ BESLENMELİ, ÖZELLİKLE SABAH KAHVALTILARINIZI DÜZENLİ VE YETERLİ KALORİYİ ALACAK ŞEKİLDE YAPMALISINIZ.

> ÇALIŞMA ODANIZ İYİ HAVALANDIRILMALIDIR. ÇÜNKÜ HAVADAKİ OKSİJENİN AZALMASI, GERGİNLİĞE YOL AÇAR BU DURUMDA, BAŞAĞRISI GİBİ ÖĞRENMEYİ GÜÇLEŞTİREN BİRÇOK ETKENİN DOĞMASINA SEBEB OLUR.

> SINAVLARA HAZIRLANDIĞINIZ BU DÖNEMDE ZAYIFLAMA REJİMİNE GİRMEYİ KESİNLİKLE DÜŞÜNMEMELİSİNİZ.

> UYKU DÜZENİNE DİKKAT ETMELİ, 7 - 8 SAAT UYKUNUZU ALMALISINIZ.

> SABAH KALKTIĞINIZDA TEMİZ VE AÇIK HAVADA HAFİF EGZERSİZLER YAPMANIZ SİZİ SAĞLIKLI VE ZİNDE KILACAKTIR