

SIKILMADAN DERS NASIL ÇALIŞILIR?

1 Dikkatin çabuk dağılıyorsa "Pomodoro" tekniğini kullan



25 dk ders
+
5 dk mola } = 1 Pomodoro

Günde 4-8 arasında yapılan Pomodorolar idealdir



2 Dikkatini en az 40 dk boyunca sağlayabiliyorsan

- Günlük program hazırla

ÖRNEĞİN: 15:00-15:40 Matematik
16:00-17:00 Paragraf
17:10-18:00 Kimya

- Çalışma masanı toplu tut, ışığın yeterli seviyede olsun
- Mutlaka mola vererek çalış
- Sabahtan akşama kadar ders çalışma. Günde 6 saat çalışmak istiyorsan 3 saat sabah - 3 saat akşam gibi planla
- Ne çalıştığını kontrol için haftalık plan-hedef hazırla
- Beyni yormamak için farklı dersleri arka arkaya çalış
- ve kendini ödüllendir

