

ÖZTEKİNLER KIZ MESLEKİ VE TEKNİK ANADOLU LİSESİ

VERİMLİ DERS ÇALIŞMA TEKNİKLERİ

Başarılı olabilmek, çalışmanın emeğin en iyi düzeyde alabilmek; verimli çalışma yollarını iyi bilmek, uygulamak ve programlı çalışma alışkanlığını geliştirmek ile mümkündür.

Başarısını artırmak, iyi çalışma alışkanlıkları edinmek isteyen öğrenci, öğrendiği konuları uygular ve sonra eski alışkanlıkları ile yeni alışkanlıklarının sonucunu değerlendirir. Çalışma alışkanlığı yaşam boyu kişinin başarısını dolayısıyla psikolojik sağlığını etkileyen bir konudur.

I.ÇALIŞMALARIN PLANLANMASI :

1. Ne zaman ve nasıl çalışacağınızı belirleyiniz. Bir çok çalışma konusu ile aynı anda karşılaşınca, hangi işten başlayacağınızı bilemez, çalışmalarınızı planlayamaz iseniz, hem zaman kaybeder , hem de çalışma isteğinizi yitirirsiniz. Plansız çalışan bir işten verim alamazsınız.
2. Konularınızdan her birine gerekli çalışma süresinin, bir haftalık deneme için kaydını tutunuz. Uyku, dinlenme, çalışma, sosyal ilişkiler için gerekli zamanı gün gün saptayınız.
3. Her çalışma parçanızın süresini, çalışılacak konunun tipine ve zorluğuna göre ayarlayınız.
4. Her çalışma bölümünü, mümkün olduğu kadar sınıfta anlatacağınız zaman nispetine yakın yerleştiriniz.
5. Bir ders çalıştıktan sonra hemen benzer bir ders çalışmayınız.
6. Size güç gelen dersleri, günün en verimli olarak çalıştığınız saatlerine koyunuz.
7. Haftalık olarak hazırladığınız deneme programını size en uygun gelinceye kadar değiştiriniz. Haftalık programınızı yaptıktan sonra, göre bileceğiniz bir yere asınız. Her çalışma gününden sonra da programa ne derce uygun çalıştığınızı saptayınız.

II. OKUMA YETENEĞİNİN ARTIRILMASI :

- A- Okuma hızınızın nasıl ve ne zaman değiştireceğinizi biliniz. Okuma hızına etki eden nedenleri şöyle sıralaya biliriz:
- a. Konunun zorluğu. Örneğin bir hikaye ile kimya konusu.
 - b. Konunun kelimeleri hakkında bilginiz.
 - c. Okuyuş amacınız. Örneğin günlük bir gazeteyi süratli ve göz gezdirerek okuya bilirsiniz. Ama derste anlatacağınız konuyu ağır, dikkatli ve anlayarak okuyunuz.
- B- Okuma hızını artırınız.
- a. Mırıldanarak ve dudak hareketleriyle okumaktan vazgeçiniz, aksi takdirde yüksek sesle okuyormuş gibi zaman kaybede bilirsiniz. Sesli okuma sessiz okumanın üç misli zaman alır.

- b. Daima yapa geldiğiniz hataları düzeltmek için, kesin çaba harcayınız.
- c. Kelimeler için değil de fikirler için okuyunuz. Kelime okuma huyundan vazgeçmek için, tek tek kelimeleri okuyacak yerde, bir bakışta fikri kavramaya yetecek sayıda kelime okumaya çalışınız.
- d. Aklınızdan okuma amacı çıkmamalı, belli bir soruya cevap veya problemin çözümü olmalı.
- e. Her paragraftaki, anlatılmak istenen fikri kavramaya çalışınız.
- f. Dikkatinizi yalnız anlamaya toplayınız. Dikkatiniz diğer konulara kaydığı takdirde, parçanın bittiğini ve hiçbir şey anlamadığınızı görürsünüz.
- g. Tekrar okumayı, en az düzeye indiriniz. Kolay konuların hiçbir yerini tekrarlamadan okuyunuz. Sonra gelen cümleler, öncekini anlamadığınız cümlelerin anlaşılmasına yardımcı olabilir.
- h. Daha çabuk okumayı deneyiniz. Kendinizi, fikri anlamak koşulu ile, daha çabuk okumaya zorlayınız. Başlangıçta fikri kaçırmış gibi gelebilir ama zamanla bu hissinizin yanlış olduğunu görürsünüz.
- i. Çeşitli tipte (sessiz, sesli, göz gezdirerek yavaş) okurken, harcadığınız zamanı ölçüp, kendi rekorunuzu kırmaya çalışınız. Bu konu için çeşitli makalelerden, hikayelerden yararlanıp okuma hızınızı artırıncaya kadar devam edebilirsiniz.

- c- Yazının iskeletini veya düzenlenişini bularak, yazarın anlatmak istediğini biliniz, bir konudaki giriş ve özet paragraflarına dikkat ediniz; işaret kelimelerden yararlanınız.

Bir paragraftaki konu; örnekler verilmek, iki fikir veya özelliği karşılaştırmak, düşüncesinin nedenini belirtmek ve bir problemin çözümünü vermek, ana fikri farklı kelimelerle tekrarlamak suretiyle, anlatıcı ve tanımlayıcı ayrıntıları içerir.

Örneğin: Bir yazıyı okuduktan sonra , kendi kendinize şöyle düşünebilirsiniz.

- Bu, yazarın girişidir. Amacını veya fikrini ifade eder.
- Bu, yazarın tanımladığı ilk önemli noktadır.
- Şimdi, ana düşünce çizgisinden ayrılıyor.
- Şimdi, tekrar esas yola döndü, ikinci noktayı belirtiyor. Bu noktayı kaç defadır ifade ediyor.
- Şimdi, her seferinde dayandığı ifadeleri vermek suretiyle, üçüncü, dördüncü, beşinci hususları belirtiyor.

III. DERS KİTABINIZDAKİ EV ÖDEVLERİNİZİN YAPILIŞI:

Ev ödevleri yapılırken en verimsiz olmakla birlikte, en çok kullanılan metotlardan biri ; ödevi baştan aşağıya bir kez okumak, sonra zaman kalırsa bir kez daha okumaktır. Bu tür çalışmada, kişiler genellikle soru sorulduğunda soruyu cevaplar fakat konuyu anlatamazlar. Bu nedenle sizlere zaman kazandıracak “ *Göz Gezdirme Metodu* ” ile çalışmanızı öneririz.

GÖZ GEZDİRME METODU:

1. Esas Fikri bulmak için, konuyu çabucak gözden geçir : Konunun başlangıcına dikkat ediniz; varsa giriş, özet ve sonuç paragraflarını okumak suretiyle, konunun iskeletine dikkat ediniz. Böylece amacı ve varacağınız sonucu bilerek çalışmanız sürecektir.

2.Birinci başlığı soru şekline sokun: Başlık yoksa, sorulabilecek soruları kendinize sorunuz. Bu soru önemli noktaları ortaya koyacak ve açıklama ile ayrıntılı bilgi ve tekrarlar kendiliğinden ortaya çıkacaktır.

3.Sorunuzu cevaplamak için okuyunuz: Başlığı bulunan kısmı sonuna kadar okuyunuz, okuma hızınız öncede belirtildiği gibi, konunun güçlüğüne , amacınıza ve konu hakkındaki evvelki bilginize göre değişir. Okuduğunuzu anlamana yardımcı olmaları için, baskıdaki işaretlere, esas cümlelere, işaret kelimelere ("Birinci", "üstelik" gibi) ve çeşitli özetlere (grafik ve cetveller dahil) dikkat ediniz.

4.Birinci bölümü okuduktan sonra başınızı kitaptan kaldırın. Sorunun cevabını vermeye çalışınız. Kendi ifadenizi kullanınız ve mümkünse örnekler vermeye çalışınız. Cevap veremez iseniz, o bölümü yeniden okuyunuz. Önemli cümleleri, bilhassa ilerdeki tekrarlamalarınız için kısa özetler halinde not ediniz. Notlarınız kısa ve düzenli olsun.

5.İkinci, üçüncü ve diğer başlıklarda birinci başlıklarda önerilen yöntem ile çalışınız. Yani başlığı soru şekline sokun soruyu cevaplandırma için okuyun, cevabınızı tekrarlayınız ve mutlaka özet çıkartınız.

Psikolojide yapılan incelemeler, her okuma devresinden hemen sonra yapılan çabuk tekrarlamaların veya göz geçirmenin, okunan şeyin akılda kalma verimini , hemen hemen %50 kadar artırdığını göstermiştir.

İleride bir sınava girmeden önce, daima tuttuğunuz özetlerinizi gözden geçiriniz. İlk öğrendiklerinizden çoğunu unutmuş olabilirsiniz ama ilk seferde bir saat harcayarak, öğrendiğiniz bir konuyu birkaç dakikada yeniden öğrenebileceğinizi unutmayınız. Başlangıçta Gözden geçirme metodu , size alışa geldiğiniz çalışma metodundan farklı ve garip görünebilir. Alıştıktan sonra bu metot ile zaman kazandığınızı göreceksiniz.

Bu metodun yararları:

Esas fikirler ile, ikinci derecedeki fikirleri ayırt etmeyi öğrenirsiniz. Kendinizi bir sınavdaki gibi çeşitli sorulara cevap vermeye alıştıırır ve sık sık kontrol edersiniz, bilgilerinizin zihninizde dağılmasını önlersiniz. Kendi ifadeniz ile kısa notlar tuttuğunuz için, belleğinizi en iyi şekilde kullanmış olursunuz.

IV. BELLEĞİN GÜÇLENDİRİLMESİ :

Bellek, düşünme için gerekli malzemeyi sağlar. Bir konunun önemli noktalarının hatırlanması, o konunun kavranması için şarttır. Bir ezberleme zorlamasını, yalnız başka şeylerle bağlantısı olmayan veya hatırlamakta özel zorluk çektiğiniz konular için yapınız.

Yapılan araştırmalar, daha verimli belleği yaratan bazı ilkleler bulmuştur. Bu ilkeler şunlardır :

- a. Hatırlamak isteğiniz konuyu anladığınızdan emin olunuz. Bir problemin çözümünü değil çözüm prensibini öğreniniz.
- b. Hatırlamak amacı ile öğreniniz. Yapılan araştırmalar hatırlamak amacı güdümediği zamanlar, çok okumaya rağmen çok az ilerleme olduğunu göstermiştir.
- c. Maddeleri belirtmeyi ve düzenlemeyi öğreniniz.
- d. Hatırlanacak maddeleri gösteren, anahtar kelimeleri seçiniz veya yaratınız.
- e. Bellek tipinizden yararlanınız; (Bazı kişilerin göz belleği, bazı kişilerin kulak alışması daha kuvvetlidir. Bazı kişiler ise, konuyu yazarak daha iyi akılda tutabilirler.)
- f. Ezberlenecek konular için, en uygun metodu kullanınız. Kelime ezberlenmesini gerektiren konular; formüller, tarihler, kanunlar v.b. dır. Şiir, tiyatro, söylev gibi şeyleri ezberlemek için öncelikle parçanın kalıbını baştan kavrayıncaya kadar tekrar tekrar okuyup, sonra bu kısımlar üzerinde çalışınız.
- g. Kısa çalışma süreleri kullanınız. Bir konuyu ezberlemek için, yarı dikkatle bir saat yerine , tam dikkatle üç kare yirmi dakika çalışınız. Kısa dinlenme süreleri arasında zihninizi dinlendirmeniz, eski ezberlediğiniz konular ile , yeni ezberlediğiniz konuların karışmasını önler ve unutmayı en az düzeye indirir.

V. DİKKAT TOPLAMA YETENEĞİNİZİN ARTIRILMASI :

Sevdiğiniz bir işi yaparken, dikkatle iş ile ilgilendiğiniz halde, az çekici bir işe kendinizi daha zor verirsiniz. Dikkati toplama, dikkati yöneltme ve idare yeteneği, kişinin kendi çabası ile artırılabilir. Bunun için:

a. Dalgınlığınızın sebebini bulunuz. Bazı küçük şeyler zihninizi meşgul edebilir. Örneğin bir telefon, bir mektup, bir anlaşmazlık v.b. Bu işlemleri ya hemen yapınız yada ileride yapmak veya çözmek için bir yere not alınız. Böylece çalışmanız bitinceye kadar, sizi rahatsız eden düşünceden kurtulmuş olursunuz.

Maddi zorluklarınız, ümitsiz bir beklentiniz, her hangi bir konuda sizi rahatsız duygularınız olabilir. Bu durumda mümkün olduğu kadar

asıl problemin ne olduğunu, sizin ne gibi değişiklikler yapabileceğinizi düşününüz, sizi hep aynı çıkmaza götüren yani kısır bir döngü içine iten problemin çözümü için, güven duyduğunuz bir yakınınız, arkadaşınız, öğretmeniniz ve Psikolojik danışmanınız ile görüşmeniz yararlı olabilir. En önemlisi, sorununuzun derhal harekete geçilmesini gerektirip, gerektirmediğini konusunda kesin karara varmanızdır. Eğer gerekiyorsa, derhal harekete geçmelisiniz.

B- Dikkatinizi toplamanıza yardım edecek, çalışma alışkanlıklarınızı geliştiriniz.

1. Belirli bir yerde çalışma alışkanlığı geliştiriniz. Bir konuyu aynı yerde ve aynı zamanda çalışmayı deneyin. Çalışma masanızın başında zaman öldürmeyiniz ki, masanın başına oturunca , çalışma havasına hemen girebilesiniz.
2. Gürültünün ve eğlencenin en az olduğu yerde çalışınız. Gürültülü bir yerde çalışmak zorundaysanız etrafınızla ilgilenmeyin. Çalışma esnasında kızmak; dikkati, kızmaya neden olan olaydan daha fazla dağıtır.

3. Çalışırken pek fazla rahat olmayan bir sandalyeye oturun. Rahat sandalye uyku getirebilir.
4. Masanın üzerinde de, ancak çalışmanız için gerekli olan şeyleri bulundurunuz. Resimler, dergiler, mecmualar dikkatin dağılmasına neden olur.
5. Fazla sıcak odada çalışmayınız.
6. Belirli bir amaç saptayın ve o amaca ulaşmaya çalışın. Ödevinizin çokluğu, başlamadan cesaretinizi kırabilir; o takdirde bunları küçük bölümlere ayırın, her seferinde birini bitirin.
7. Çalışmaya hemen başlayın. İlham gelmesini bekleyin. Oyalanmanız çalışma isteğinizi azaltabilir.
8. Başkaları ile değil kendinizle yarışın.
9. Aynı zamanda birkaç çalışmayı birden yapmaya çalışmayın. Örneğin bir ödevi hazırlarken bir taraftan da tarih çalışmayı denemeyin.

D- Eğer, yine de dikkatinizi toplayamıyorsanız, başka bir konuya geçin. Sonra yeniden gözden geçirme metodu ile çalışmaya başlarsınız. yorgunluk hissediyorsanız ara veriniz.

VI. SINAVLARA HAZIRLANMA VE GİRME :

A.- Sınavlardan önce veya sınavlarda , duyacağınız sinirliliği yenmeye çalışınız.

1. Sınavı bir yarışma oyunu olarak kabul edin. Hırsınızı göstermeye bir fırsat olarak kabul edin. Becerebilerseniz kazanın, zorunlu olursanız kaybedin ama, ne olursa olsun elinizden geleni yapın.
2. Kendinizden ziyade, soruların cevapları ile ilgilenin. Sınavı kazanıp kazanamayacağınızı değil, sorunun cevabını düşünün.
3. Şayet sinirli iseniz, bununla savaşmak, reddetmek yerine; kabulleniniz. Sinirlilik ile savaş, sadece gerginlik yaratır.

B- Sınavlara sistemli bir şekilde hazırlanın. Eğer günü gününe çalışırsanız, sınavlardan önce sistemli bir tekrar başarınızı artırır. Evvelce öğrenilmiş konuların, toplu olarak tekrarı yararlı olabilir, bir konuyu ilk defa öğrenirken yapılan toplu tekrarın genellikle pek yararı olamaz. Çünkü bilgiler pekişmediği için zihninizde karışıklığa neden olabilir. Tam olarak öğrenilmeyen bilgilerin zihinde kalması da pek mümkün değildir. Önemli konuların, ilkelerin, hipotezlerin, formüllerin, deney ve fikirlerin özetini yaparak, mutlaka yazarak çalışınız

C- Belirli sınavlarda, sizden nasıl cevap isteneceğini öğrenin.

1. Sorulabilecek soruları tahmin edip ve bunların doğru cevaplarını bildiğinizden emin olun.

2. Sınav anında, önce bildiğinizden emin olduğunuz sorulardan başlayınız.
3. Cevabınız tatmin edici olmasa bile, zaman nispetinde soruları yapmaya çalışınız. Ancak, yapamadığınız zor bir soru üzerinde de fazla oylanmayınız.
4. Zamanınızı sorulara göre ayarlayınız.
5. Cevabınızı özet şeklinde yazmaya çalışınız. Zamanınız oranında soruyu genişletirsiniz.
6. Soruları iyice okuyarak ne istendiğini saptayınız. Gereksiz anlatım ve işlemlerden sakınınız.
7. Etrafınızdakilerle ilgilenmeyiz. Onlar yanlış veya yetersiz cevap yazabilirler.
8. Sınav esnasında sadece sorunun doğru cevabını değil, imla kurallarına da dikkat ediniz. Anlamsız ve uzun cümlelerden sakınınız.
9. Soruları bitirir bitirmez, şayet zaman var ise kağıdınızı tekrar inceleyiniz. Eksik ve yanlış cevaplamalar varsa tamamlayınız.

ÇALIŞMA GÜCÜNÜZÜ ARTIRMAK İÇİN YAPILMASI GEREKENLER :

1. Sağlığınızı koruyunuz. Her gece en az sekiz saat uyuyunuz. Uykulu iken ders çalışılmaz, bu şekilde çalışılan dersten de verim almak mümkün değildir. Uykunuz geldiği anda yatınız ve sabah erken kalkıp eksikliklerinizi tamamlayınız. Eğer günlük çalışma süreniz bir günde 8 saati aşıyorsa, bundan sonraki çalışmalarınız için mutlaka araya 1-2 saatlik bir uyku koyun daha bu süreye yakın uzun bir dinlenme süresi yerleştirmeniz, organizmanızın performansını artıracaktır.
2. Işıklandırma sistemine dikkat edin. Ders çalışma anında ne ışığa doğru dönün, nede gölgede çalışın. Işık soldan sayfanın tam üzerine düşsün.
3. Bir probleminiz olduğu zaman başkalarından yardım istemeyi güçsüzlük olarak değerlendirmeyin. Gençlerin çoğu güvensizlik, yalnızlık duyguları, sinirsel bozukluklar, anne-baba anlaşmazlıkları, büyüme döneminin getirdiği fizyolojik ve duygusal sorunların içerisindeyler. Nasıl kırılan kolunuz için, ağrıyan dişiniz için doktora başvuruyorsanız; kişisel bir probleminiz için bir yetkili kişiye, güvendiğiniz bir kişiye, psikolojik danışmana veya psikiyatriste başvurmalısınız. Bu danışma işlemi sizin , kendinizi rahatsız eden duygularınızı açığa vurmanıza; korku, nefret, sevgi, gerilim, tedirginliğinizin nedenini bulmanıza; kendinize olan güveninizin artmasına ve çeşitli sorunlarınızın kendi kendinize sağlıklı bir şekilde çözme yeteneğinizin artmasına sebep olur.
4. Herkesin bir çalışma odası olamayabilir. Ancak eğer bir çalışma odanız varsa mutlaka orayı kullanın. Çalışma odanız yoksa da evdeki gürültüden uzak, rahatsız edilmeyeceğiniz bir odayı çalışma odası olarak kullanın.
5. Çalışma odanızı iyi havalandırın. Havadaki oksijen azaldığında gerginleşir ve baş ağrıları oluşur ki bu durumda öğrenmeyi güçleştirir.
6. Çalışma masanızı her çalışmadan sonra düzenlerseniz, bir sonraki çalışmaya başlamanız daha kolay olur.

7. Çalışma sırasında dikkatiniz dağılır, hayallere dalarsanız, hemen masadan kalkıp odayı terkedin. Hayaliniz dağılana kadarda odaya girmeyin. 8. Uykunuz gelmişse, çalışma masasında uyumamaya dikkat, Çünkü kendinizi buna şartlandırırsanız, her masaya oturduğunuzda uykunuz gelecektir. Ayrıca yatakta ve uzanarak ders çalışmamaya dikkat edin ; uzanma ve yatma, uyku sinyallerini çağrıştıracağı için bir süre sonra mutlaka uykunuz gelecektir.

9. Müzik dinleyerek veya TV seyrederek ders çalışmak mümkün değildir. Çünkü ders çalışırken dışarıdan beyninize ne kadar çok uyarıcı

gelirse anlamanız o kadar çok güçleşir. Her ne kadar insan beyni bir çok uyarıcı alması mümkünse de, beyniniz yalnız bir tek noktaya odaklanabilir. 10. Etkili verimli çalışmak için sürekli ve devamlı olarak, öğrendiğiniz konuları düzenli tekrar yapın. Bol bol ve çok çeşitli konuyla ilgili örnekler çözün. Kitaptaki önemli yerlerin altını çizin, hatta daha dikkat çekici hale getirmek için renkli kalem kullanın.

11. Kitaplardaki tablo ve şekilleri es geçmeyin; çünkü tablo ve şekiller konunun özünü anlatır, onlardan yararlanmasını bilin.
12. Her şeyden önemlisi kendinize olan güveninizi asla kaybetmeyin. İnanmak başarmanın yarısıdır. Dersler ve konular hakkında hiçbir zaman yılgınlığa kapılmayın; BEN BAŞARACAĞIM deyin, azimle çalışmanızı sürdürün.

SINAVLARDA BAŞARIYA ULAŞMAK İÇİN YAPILACAK EGZERSİZ

Günde 10-15 dakika düzenli egzersiz yapmanın sınavlara hazırlanan bir kişiye sağlayacağı fayarlardan birincisi; kaygıyı azaltması, ikincisi; kişinin öğrenme gücünü artırmasıdır. Bir çok bilim adamı tarafından doğrulanan araştırmalara göre, düzenli bir egzersiz programının çeşitli fayarlar sağladığı görülmüştür .:

- | | |
|------------------------------------|-----------------------------|
| a. Kaslarda gevşeme | g. Kişinin kendine olan |
| güveninde artış | |
| b. Zihinsel gevşeme | h. Endişelerinde azalma |
| c. Yapılan işte etkinliğin artması | ı. Daha iyi bir sağlık |
| d. Enerjide artış | k. Bel ve sırt ağrılarından |
| korunma | |
| e. Duygusal boşalma ve rahatlık | l. Kalp hastalığı riskinin |
| azalması. | |
| f. Daha iyi uyku uyumak | |

Yukarıda listede, son iki satırda sıralanan özellikler, öğrencilerin özelliklerine uygun problemler olmasa bile, oraya kadar sıralanan konuların bütünü gençleri doğrudan etkilemektedir. Ergenlik dönemindeki gençler üzerinde yapılan araştırma, düzenli fizik egzersiz programını uygulayanların, böyle düzenli bir uygulama içinde olmayanlara kıyasla, akıl, ruh ve beden sağlıklarının daha iyi durumda olduklarını ortaya koymuştur.

Ev içinde sabahları her gün 10-15 dakikalık bir fizik egzersiz uygulaması yukarıda sıralan yararların elde edilmesine imkan verir. Bir fizik egzersiz programı tamamlandığı zaman kendinizi dinlenmiş hissetmeniz gerekir. Eğer egzersiz sonrası kendinizi yorgun hissediyorsanız, mutlaka bir şeyi yanlış yaptınız demektir. Bu durumda uyguladığınız programın sizin için ağır olduğu sonucunu çıkartabilirsiniz : Ya programı biraz hafifletin veya süreyi biraz daha uzun tutarak yoğunluğunu azaltın. Göreceksiniz ki kendinizi daha iyi hissedeceksiniz. Çünkü bir fizik egzersiz programı doğru uygulanırsa , egzersizden sonra kişi kendini mutlaka daha zinde , dinlenmiş, enerjik ve huzurlu hisseder.

Düzenli uygulama yapanlarda iradeli fonksiyonlar gelişir, beyin uyarılara daha açık olur, refleksler hızlanır, reaksiyon zamanı kısalır. Bütün bunlar ders çalışmak ve öğrenmek için son derece elverişli bir zihinsel ve bedensel ortamın oluşmasına imkan verir. Böylece hem zamandan daha etkili bir şekilde yararlanmak hem de sınavlara daha verimli hazırlanmak mümkün olur.

Aşağıya örnek bir fizik egzersiz programı çıkartılmıştır. Bu programın yanı sıra öğrenciler vakit bulduklarında, örneğin hafta sonlarında daha uzun süreli spor faaliyetleri içinde olabilirler. Ayrıca süresi 15 dakika ile 1 saat arasında değişecek yürüyüşler de yapılabilir.

TEMEL NEFES EGZERSİZLERİ

İyi bir nefes almak her zaman iyi bir nefes vermekle başlar.Nefes alma işleminin bütünü zihinsel olarak denetlenmeli ve ağır, derin ve sessiz olmalıdır.

1. Nefes alma egzersizine başlamadan önce ; sağ avucunuzu göbeğinizin hemen altına , sol elinizi göğsünüzün üstüne (meme hizasına) koyun ve gözlerinizi kapatın.
2. Nefes almadan önce ciğerinizi iyice boşaltın. Nefes verirken ciğerler zorlanmamalı ve nefes itilmeden kendiliğinden çıkmalıdır.
3. Ciğer kapasitenizi hayali olarak ikiye bölün ve “bir”, “iki” diye içinizden sayarak, ciğerinizin bütününe doldurun... Kısa bir süre bekleyin, “bir”, “iki” diye sayarak nefesinizi aldığınızın iki katı sürede boşaltın. Sağ eliniz göğüs kemiklerinizin, hareketli bir köprü gibi, yana doğru açıldığını hissetmeli.... Yeni bir nefes almadan iki saniye bekleyin.
4. 2 ve 3. madde de yazılanları tekrarlayarak, bir derin nefes daha alın ve verin. Egzersizinizi bir kere daha tekrarlayıncaya kadar en az 4-5 kere nefesinizi alıp verin.

Günde bu egzersizi 5-6 kez tekrarlarsanız metabolizmanız rahatlayacak, hormon salgılarınız normale girecek ve kendinizi daha rahat hissedeceksiniz.

Egzersiz Programı:

1. Dirseklerinizi başınızın üzerine koyun(dirseğiniz üstte, eliniz arka sırtınızda olsun)... İki kolunuzu da fazla zorlamadan 10 saniye, toplam 20 saniye gerin.

2. Ellerinizi arkada bağlayarak, Parmaklarınızı elinizin dış yukarı bakacak biçimde sırtınızda kenetleyin. Dirseklerinizi yavaşta çevirin ve bu defa avuçlarınız dışarıya baksın. Bu arada göğsünüz gergin, başınız dik olmalı. (Süre 15 saniye)
3. Ellerinizi başınızın üzerine uzatın ve bir elinizle diğerini kavrayın , bir elinizle yavaşça çekerek önce sağa, yere doğru eğilin. Her iki tarafa da bunu 10 ar saniye süreyle tekrarlayın.
4. Bacaklarınız gergin olarak ayakta durun. Yavaşça karnınızın üzerine eğilin. Bacaklarınızın arkasında hafif bir gerginlik duyuncaya kadar bunu sürdürün. (30 saniye süreyle)
Yeniden ayakta durun ve yavaşça dizlerinizi bükün, sonra tekrar düzelin. Böylece bir önce kaslarınıza yüklenen gerginliğin etkisi hafifleyecektir.
5. Ellerinizi belinizde olarak yavaşça dizlerinizi bükün, yarım çömelin. Bu hareket karın ve baldırınızın ön yüzündeki kaslarınızı çalıştıracaktır. (2 saniye süreyle)
6. Ellerinize yaslanarak oturun ve kalçanızı yerinden oynatmadan her iki tarafa 10 ‘ ar saniye , bacağınızı atarak bükün.
7. Yan yatın. Sağ ayağınızı arkadan sağ elinizle tutun. Baldırınızın ön yüzündeki kasları gerin, çok fazla zorlamayın (20 saniye)
8. Şimdi bir ayağınızın üstüne oturun ve sonra kendinizi geriye yatırarak bacağınızın ve ayağınızın üstüne oturun. Kendinizi geriye yatırırken, baldırınızın ön yüzündeki kaslarda gerginlik hissedince çok fazla zorlamayın. Gerginliğinizi derece derece artırın ve gevşetin (30 saniye süreyle)
9. Oturun ve tortop olun, öne ve arkaya 4-6 kez yuvarlanın. (15 saniye süreyle)
10. Yere sırt üstü uzanarak, bacaklarınızı başınızın üzerinden aşırın, dizlerinizi hafif kırık tutun. Ellerinizi kalçanızda olsun ve kollarınızdan destek alın. Solunumunuzu tabi olarak sürdürebileceğiniz şekilde yavaş yavaş gerin. (20 saniye süreyle)
11. Yere sırt üstü uzanın ve bacaklarınızı, başınızın üzerine kadar kalçadan bükün. Bu durumda bacaklarınıza dizleriniz çevresinden sarılarak yuvarlanın ve omuzlarınızın teker teker yere temas edişini hissedin. Bu hareketi yavaş yavaş kontrollü olarak 10 saniyede tamamlayın.
12. Yine sırt üstü uzanın ve bir bacağınızı kendinize doğru çekerek, dizinizin altından kavrayın, göğsünüze doğru çekin. Bu arada başınızı da kaldırıp indirebilirsiniz. Gerginlik süresi 10’ ar saniye.
13. Dizinizi bükerek bacağınızı öne uzatın (dizinizin ve ayağınızın aynı hizada olmasına dikkat edin). Diğer bacağınız diziniz yere değecek biçimde geriye uzatılmış olmalı. Durumunuzu değiştirmeden yavaş yavaş kalçanızı öne doğru hareket ettirin. Kaslarınızı her gerişinizde, durumu 15 saniye süreyle sürdürün. Her iki bacağınızla da aynı hareketi tekrarlayın. Gerginliği kalça, kasık ve baldırınızın arka kaslarında hissetmeniz gerekir. (30 saniye süreyle)

