

YAPIN	YAPMAYIN
✓ Ders çalışırken her 50 dakikada veya her saat başı düzenli molalar verin, molanız 10-15 dakika uzunluğunda olsun.	X Hiç mola vermeden uzun saatler boyunca çalışmayın.
✓ Çalışma molalarınız için bir zaman sınırı ayarlayın (10 dakika idealdir) ve buna uyun.	X 15-20 dakikayı aşan molalar vermeyin.
✓ Çalışma molalarınızı fiziksel egzersiz yapmak için kullanın (esneme, yürüyüş, yoga vb.)	X Masa başında saatlerce hareketsiz bir şekilde oturmayın.
✓ Enerji kazanmak için molalarınız sırasında duş alın veya ellerinizi ve yüzünüzü yıkayın.	X Molanızı uzatmanıza yol açabilecek uzun süreli ve dinlendirici bir banyo yapmayın.
✓ Molanız sırasında hızlı bir uyku çekin (15-20 dk) ama alarminızı kurduğunuzdan emin olun.	X Molalarınızı 15-20 dk'dan fazla uyumak için kullanmayın.
✓ Kısa molalarınızda meditasyon yapın (beyninizin dinlenmesine ve yenilenmesine izin verin).	X Molanız sırasında yüksek sesli müzik dinlemekten veya yorucu faaliyetlerden kaçının.
✓ Molanızı, vücudunuza yakıt almak için kullanın (su için, sağlıklı bir atıştırmalık yiyin, enerji verici bir meyve suyu karışımı hazırlayın vb.)	X Boş mideyle çalışmayın ve susuz kalmamaya dikkat edin.
✓ Farklı bir iş yapın (odanızı düzeltin, hızlı ve sağlıklı bir yemek yapın ya da başka bir dersin ödeviyle ilgilenin vb.)	X Molalarınız sırasında evinizin tamamını temizlemeye ya da zaman alıcı bir yemek yapmaya çalışmayın.
✓ Molalarda dinlendirici veya eğlenceli bir şey yapın (müzik dinleyin, arkadaşlarınızla konuşun veya arkadaşlarınızla yemek yiyin).	X Molalarınızı yorucu işler ya da yapmaktan keyif almadığınız işler yapmak için kullanmayın, aksi halde çalışmaya dönme motivasyonunuz düşebilir.
✓ Molanızı, çalışma yerinizi değiştirmek için kullanın (kütüphaneye gidin ya da dışarıya çıkıp bahçede çalışın).	X Çalıştığınız yer ile aynı yerde mola vermeyin. Temel olarak odanızdaki masanızda çalışıyorsanız, molanızı o masada oturarak geçirmeyin (örneğin odayı değiştirin, mutfak veya balkona gidin, dışarıya çıkın vb.)
✓ Dikkatinizin dağılmasını önlemek için çalışırken telefonunuzu kapatın, ancak sosyal medyaya, haberlere vb. göz atmak için molalarınız sırasında telefonunuzu açın (molanın 15 dk.'yı geçmediğinden emin olun).	X Ders molalarınızın hepsini telefon başında geçirmeyin. Farklı aktiviteler yaparak bedeninizi ve zihninizi beslemelisiniz.
✓ Derslerinize dönme zamanınız geldiğinde bunu yapın!	X Oyalanmayın!