

“ÜNİVERSİTE TERCİHLERİ İÇİN GENÇLER KENDİLERİNİ İYİ TANIMALI”

İstanbul Gelişim Üniversitesi öncülüğünde ‘Yerel Yönetimlerde Gençlik ve Sporun Geleceği’ içerikli bir söyleşi düzenlendi. Üniversitenin sosyal medya hesaplarından canlı yayınlanan söyleşide açıklamalarda bulunan İstanbul Büyükşehir Belediyesi Gençlik ve Spor Müdürü İlker Öztürk, “Genç arkadaşlarımız kendilerini iyi tanımalı. Gençler kendilerinin farkında oldukları zaman daha gerçekçi tercihler yapabilir” dedi.

‘Yerel Yönetimlerde Gençlik ve Sporun Geleceği’ içerikli söyleşi İstanbul Gelişim Üniversitesi öncülüğünde düzenlendi. Moderatörlüğünü İstanbul Gelişim Üniversitesi Beden Eğitimi Spor Yüksekokulu Öğretim Görevlisi Tekmil Sezen Göksu’nun yaptığı söyleşiyeye İstanbul Büyükşehir Belediyesi Gençlik ve Spor Müdürü İlker Öztürk katıldı. Söyleşi üniversitenin sosyal medya hesaplarından canlı olarak yayınlandı.

“ÜNİVERSİTE SINAVI VE LİSELERE GEÇİŞ SINAVINA YÖNELİK ÇALIŞMALARIMIZ VAR”

Gençler için çalıştıklarını söyleyen İstanbul Büyükşehir Belediyesi Gençlik ve Spor Müdürü İlker Öztürk, “Öğrencilerimiz için üniversite sınav sonuçları açıklandıktan hemen sonra tercih danışma merkezleri kurduk. Bu kurmuş olduğumuz stantlarda alanında uzman arkadaşlarımız gençleri bilgilendirdi. Yine gençlerimiz için İstanbul Büyükşehir Belediyesi’nin Halkla İlişkiler Müdürlüğü üzerinden Alo 153 tercih bilgilendirme ağı kurduk. Şu an ise merkez ofislerimizde üniversite sınavı ve Liselere Geçiş Sınavına yönelik çalışmalarımız var” dedi.

İlker Öztürk sözlerine şu şekilde devam etti:

“Sürekli dile getirdiğim şey genç arkadaşlarımızın kendilerini iyi tanımalarıdır. Gençler kendilerinin farkında oldukları zaman daha gerçekçi tercihler yapabilir. Yine gençlere planlı çalışmayı tavsiye ediyorum. İstanbul Büyükşehir Belediyesi olarak birçok etkinlik düzenliyoruz. Son olarak pandemi şartlarında uluslararası bir etkinlik olan Formula yarışlarına destek verdik. Yine bizler pandemi şartları içerisinde İstanbul Yarı Maratonu, İstanbul’u Koşuyorum etapları yaptık. Bu etkinliklerin hepsini pandemi koşulları altında gerçekleştirdik. Zor olsa da ekip arkadaşlarımız ile bunları başarmış olduk” diye konuştu.

“GENÇLERİMİZ YEREL YÖNETİMLERİN ETKİNLİKLERİNE KATILMALI”

Söyleşinin amacı gençleri bilgilendirmek olduğunu belirten İstanbul Gelişim Üniversitesi Beden Eğitimi Spor Yüksekokulu Öğretim Görevlisi Tekmil Sezen Göksu, “İstanbul Büyükşehir Belediyesi Gençlik ve Spor Müdürümüz İlker Öztürk’ü ağırladık. Canlı yayınının konusu da ‘Yerel Yönetimlerde Gençlik ve Sporun Geleceği’ oldu. Bizler de İstanbul Gelişim Üniversitesi olarak gençlerimizi bilgilendirmeyi amaçlıyoruz.

Amacımız üniversiteler bünyesinde olan öğrencilerimize yerel yönetimlerin hizmetlerini anlatmak ve bu hizmetlerden nasıl yararlanabilecekleri konusunda bilgilendirmek. Ülke olarak genç bir nüfusa sahibiz. Bizler de gençlerimizi yerel yönetimlerin etkinliklerine katılmalarını tavsiye ediyoruz. Etkinliği gerçekleştirmemizde yardımcı olan üniversitemiz mütevelli heyeti danışmanı Öğr. Gör. Uğur Caba'ya da teşekkürlerimi iletiyorum” dedi.

“PROTESTOLAR RUSYA’DA DAHA FAZLA HUZURSUZLUĞA YOL AÇABİLİR”

Rusya’da, tutuklu Rus aktivist ve muhalif Aleksey Navalny’nin serbest bırakılması için 15 bin kişi gösteri yaptı. 2 binden fazla kişinin gözaltına alındığı gösterilerle ilgili değerlendirmede bulunan Ukraynalı Siyaset Bilimci Dr. Viktoriia Demydova, “Rusya’da rejimi değiştirmek gibi bir amacı olmasa da protestolar ülkede daha fazla huzursuzluğa yol açabilir. Rus toplumu son yıllarda diğer Avrasya ülkelerindeki devrimlerle karşılaştırılabilir bir şekilde devrime doğru ilerliyor” dedi.

Rusya’nın başkenti Moskova’da toplanan 15 bin kişi, tutuklu Rus muhalif Aleksey Navalny’nin serbest bırakılması için protesto gösterileri yaptı. 2 binden fazla kişinin gözaltına alındığı protestoların ülkede daha fazla huzursuzluğa yol açabileceğini belirten İstanbul Gelişim Üniversitesi Siyaset Bilimi ve Uluslararası İlişkiler Bölümü Dr. Öğr. Üyesi Viktoriia Demydova, Rus toplumunun son yıllarda diğer Avrasya ülkelerindeki devrimlerle karşılaştırılabilir bir devrime doğru ilerlediğini söyledi.

KORONAVİRÜS VE TUTUKLANMA RİSKİNE RAĞMEN TOPLANDILAR

Rus aktivist ve muhalif Aleksey Navalny’yi destekleyen protestolarda, koronavirüs rağmen Moskova’da 15 bin kişinin toplandığının altını çizen Bilimci Dr. Demydova, “10 Aralık’ta Moskova Belediye Başkanı’nın kararı ile Rusya’nın başkentinde toplu eylem yasakları uzatılmıştı. Buna paralel olarak, Navalny destekçilerinin protestoları yasallaştırmak için sunduğu başvurular ise reddedildi. Bu, tüm protestoların yasa dışı olduğu ve aktivistlerin Rus kanunlarını ihlal ettiği anlamına geliyor. Moskova’da Covid-19 veya tutuklanma riskine rağmen yaklaşık 15 bin kişi toplandı. Temel taleplerini ‘Navalny’ye Özgürlük’ sloganıyla ifade ettiler. Protestocular rejim değişikliğini değil, muhalif blog yazarının serbest bırakılmasını istiyor” diyerek buradaki protestoların, seçim sahtekârlığına tepki olarak gerçekleştirilen Belarus’taki protestolardan ve devrimlerden farklı olduğunu belirtti.

“SOSYAL MEDYADAN EYLEM HAZIRLIĞI ÖĞRETİLDİ”

2021’de en sıcak olayların gençlere yönelik kısa video içerikleriyle bilinen sosyal medya ağında gerçekleşeceğini söyleyen Dr. Demydova, “Gençlerin Rus pasaportlarını yırttığı, Başkan Putin’in fotoğraflarını duvarlardan düşürdüğü ve Navalny’nin fotoğraflarıyla değiştirdiği çok sayıda video internette dolaşmaya başladı.

Protestolardan birkaç gün önce, sosyal medyadaki videolarda gençlere kitlesel eylemlere nasıl hazırlanacakları öğretiliyordu” dedi.

“2 -7 YIL ARASINDA HAPİS CEZASI ÖN GÖRÜLÜYOR”

Rus medyasını kontrol eden Roskomnadzor’un, reşit olmayan gençleri kitlesel mitinglere katılmaya teşvik eden sosyal ağların cezalandırılacağını duyurduğunu söyleyen Dr. Demydova, “Moskova Başsavcılığı sosyal ağlara uyarı mektupları gönderdi. Başsavcılığa göre, onaylanmamış mitinglere katılma çağrıları hakkında bilgi yayılmamalı. Ayrıca, hedef kitle üyelerinin yaşları arasında bir ayırım yapılmıyor. Aksine, cezalandırılmamak ve hatta hapse atılmamak için yasaya göre hareket etme zorunluluğuna vurgu yapılıyor. Bu konuda kanun oldukça açık. 2021 Ocak ayı başlarında kabul edilen Ceza Kanununda yapılan değişiklik paketinde de belirtildiği üzere holiganizm, iftira, yolların kapatılması ve yabancı ajanlık ceza davası olarak kabul ediliyor ve 2 ile 7 yıl arasında hapis cezası öngörülüyor. Mevzuat uyarınca kitlesel mitinglere katılanların, ileride eğitim ve kariyerlerini engelleyecek bir sabıka kaydı alma ihtimalleri yüksek” dedi.

Protestoların Rusya’da rejimi değiştirmek gibi bir amacı olmasa da ülkede daha fazla huzursuzluğa yol açabileceğini söyleyen Dr. Demydova, sözlerini şöyle sürdürdü:

“Rus toplumu son yıllarda diğer Avrasya ülkelerindeki devrimlerle karşılaştırılabilir bir şekilde devrime doğru ilerliyor. Rusya’da hızlı ve sorunsuz bir rejim değişikliğinin beklenmemesi gerekiyor. Alınan önlemler, aynı zamanda Rus yetkililerin Navalny’den ne kadar korktuğunu da gösteriyor. Ancak Navalny, avukat, yolsuzlukla mücadele savaşçısı ve özellikle çevrimiçi medyada başarılı olan siyasi aktivist olarak kabul edilse bile, insanları örgütleme ve yönetme kapasitesi bu şartlar altında ciddi şekilde sınırlı. Ayrıca, Navalny’nin belirli konulardaki liberal duruşu da sorgulanabilir. Örneğin, Kırım’ın ilhaki üzerine yaptığı röportajlar, Rusya’nın Ukrayna’daki eylemlerine olan desteğini ortaya koyuyor.”

“RUSLAR MİTINGLERE KATILMAKTAN KORKUYOR”

Navalny’nin ortaya çıkardığı yolsuzluklara rağmen, Putin’in destekçilerinin arttığını söyleyen Dr. Demydova, “Levada Center anketine göre bu desteğin oranı 2020’nin Mayıs ayında % yüzde 59 iken, Kasım ayında yüzde 6 arttı. 2020’de çocuklu ailelere yapılan sayısız sosyal ödemenin yanı sıra Rusları Ukrayna’daki krize benzer olası sonuçlarla tehdit eden propaganda da buna katkıda bulundu. Aynı zamanda, Rus toplumu hala pasif ve insanlar mitinglere katılmaktan korkuyor. Rusların çoğunluğunda var olan eleştirel yaklaşım eksikliği ve yüksek petrol fiyatları nedeniyle hala istikrarını sürdüren ekonomi göz önüne alındığında Rusya, Belaroslular tarafından gösterilen protesto düzeyinde bir eylem göremeyebilir” diye konuştu.

“RUSYA'DAKİ PROTESTOLAR PUTİN'İN KENDİ ÇEVRESİNDEN YÖNETİLİYOR”

23 Ocak'tan itibaren Rusya'nın 100'den fazla bölgesine yayılan protestolar 2021 yılının ilk en büyük çaplı olayları olarak kayıtlara geçti. Olayların aslında hâkimiyet içindeki hesaplaşmalar zemininde cereyan ettiğine vurgu yapan Dr. Bahlul Aliyev “Rusya protestolarının arkasında Putin'in kendi çevresinde Putin'den bezmiş olan bir grup insanın olduğunu söyleyebiliriz” dedi.

Ağustos'ta uçak yolculuğu sırasında zehirlenen ve Almanya'da tedavi olunan Rusyalı muhalif Alexei Navalny'nın 17 Ocak'ta ülkesine geri dönmesiyle havalimanında gözaltına alınması ve 18 Ocak'ta 6 yıl öncesine ait davayı bahane ederek tutuklanmasıyla 'Navalny'a Özgürlük' sloganlarıyla 100 ayrı bölgede binlerce insan sokaklara çıktı. Polisin eylemi yasadışı ilan etmesiyle protestocular ve kolluk güçleri arasında yaşanan çatışmalarda çok sayıda gözaltılı oldu. Konuyu değerlendiren İstanbul Gelişim Üniversitesi'nden Sosyolog ve Uluslararası İlişkiler Uzmanı Dr. Bahlul Aliyev “Rusya siyasetinde daha Sovyetler zamanından 'insan yoksa sorun da yok' ilkesi hala çok etkili. Hakimiyete tehdit olarak görülen karizmatik liderler ve etkileyiciler (influencer) faili meçhullere kurban girmekte devam ediyor. Navalny'nın zehirlenmesinden çok önce Cumhurbaşkanlığına en etkili aday olarak görülen muhalif Boris Nemtsov'un öldürülmesi bunun en önemli örneğidir” dedi.

“NAVALNY'İN 'NOVICHOK'LA ZEHİRLENMESİ FSB'YE ÖZGÜ OPERASYON”

Aleksey Navalny'nın zehirlenmesinin Rus istihbaratına özgü bir operasyon olduğuna dair hiçbir şüphe olmadığını söyleyen Dr. Aliyev, “Bunu kanıtlayacak en büyük delilin, bir ay önce Navalny'nın kendisine karşı bu suikastı planlayan FSB'nin kimyacısı Konstantin Kudryavçev'i özel bir programla numarası görülmeden araması ve kendisini Devlet Güvenlik Konseyi'nin sekreteri olarak sunması ve operasyonun detaylarını sorgulaması olduğunu söyleyebiliriz. Sosyal medyada yayımlanan görüşme, adı geçen kişinin bir dizi itiraflarını içermekteydi. Navalny'nın FSB tarafından takip edildiği uzun zamandır bilinen bir gerçektir ve Vladimir Putin'in kendisi basın toplantısında böyle bir takibin olduğunu ve bunun 'devletin bütün yabancı ajanlara karşı gerçekleştirdiğini' itiraf etti. Bunun yanı sıra, 'Novichok'la zehirlenme Sovyetler Birliği zamanından eski KGB'nin kullandığı yöntemlerden biridir. Salisbury'de eski Rus ajanlardan olan Sergei Skripal ve kızı Julia bu zehirle öldürülmüş ve İngiltere resmi olarak Rusya'yı suçlamıştı. Ayrıca aynı basın toplantısında Navalny'nın zehirlenmesi üzerine sorulan soruya Putin'in gülerek 'öldürmek isteseydik, işi sona kadar götürürdük' şeklinde pişkin açıklaması, üzerindeki psikolojik baskıya çaresizce direnme görüntüsü veriyordu.”

“YENİ NESİL RUS GENÇLİĞİ DAHA TALEPKAR”

SSCB'nin dağılmasından sonra kaos ortamını görmeyen yeni nesil Rus gençliğinin hakimiyetin eski söylemlerine itibar etmediğini vurgulayan Dr. Aliyev “Artık Rusya'da

yeni gençlik ortaya çıkmış durumda. Çoğunluk Avrupa değerlerine uygun hayat yaşamakla kendisini daha çok Avrupalı olarak görüyor. Yeni nesli kaos ortamının hakim olduğu, çetecilerin ve mafyaların yönettiği 'Vahşi 90'lar'la korkutmak imkansız. Protestocuların kahir çoğunluğunun gençlerden oluşması da bu yüzdendir. Her geçen gün ekonomideki çöküş zaten insanları bıktırmış durumda. Navalny'nin tutuklanmasının ardından ekibi tarafından daha önce hazırlanmış 'Putin'in Sarayı' başlıklı filmin yayımlanmasıyla gençler bütün sorunların kökünde yozlaşmış hakimiyetin durduğuna kanaat getirdiler ve bu duruma sokaklara çıkarak itiraz etmeye kalkıştılar. Filmde Putin için yapılan sarayın tüm detaylarının yer alması, sadece bu sarayın inşaatı için yüz milyar ruble para harcanması ve bu paraların tamamen rüşvet bazlı olması iddiaları, ayrıca diğer yolsuzlukların belgeleriyle ortaya konması uzun zamandan beri biriken öfkenin ortaya çıkmasına sebep oldu. Yeni ve daha talepkar Rus gençliği oligarşinin doyumsuz yolsuzluğuna daha fazla tahammül edemiyor” ifadelerini kullandı.

“PUTİN'İN KENDİ ÇEVRESİNDEN DESTEK VERENLER OLABİLİR”

Navalny'a Putin'in kendi çevresinden destek veren, belgelerle temin eden grupların olabileceğine değinen Dr. Bahlul Aliyev sözlerine aşağıdaki gibi devam etti: “Navalny daha önce de ülkedeki oligarşinin yolsuzluklarıyla ilgili programlar hazırlıyordu. Bu son yayımladığı 2 saatlik programdaysa daha çok dikkat çeken detaylar var. Bizzat FSB tarafından korunan söz konusu sarayın uçuşa kapalı bölgede dronla çekilmesi, çizimlerinin yayımlanması, 3D formatta iç mimarisine ilişkin detaylar, içerisinde kullanılan mobilyaların modelleri, markaları ve fiyatları ve daha birçok detay sıradan bir araştırmacının ulaşabileceği bilgiler değildir. Ayrıca, belgelerle yolsuzluk şemasını en ince detaylarına kadar açıklaması da düşündürücüdür. Burada Navalny'ı Putin'e karşı kullanmak isteyen, Putin'in rüşvet imparatorluğundan bezmiş bazı kesimlerin desteğinin olması çok muhtemel. Bu, Navalny'nin bir proje olduğunu iddia etmek değil, sadece çıkarların örtüşmesi gibi değerlendirilmelidir. Bu protestoların nihai hedefine ulaşacağını düşünmek bugünkü şartlarda pek mümkün olmasa da ileride ciddi etkilerinin olacağı kesindir.”

PANDEMİ KORKUSU ÇOCUKLARDA BU BELİRTİLERLE ORTAYA ÇIKIYOR

Koronavirüse bağlı yaşanan kaygı ve korku artışı, çocukları da etkisi altına aldı. Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı Dr. Özden Şükran Üneri, pandeminin çocuklarda ruhsal değişimler ve korku yarattığını söyledi. Üneri, “Bu korku, zarar verici davranışlarda artma, nedeni bilinmeyen ağrılar, konuşma sorunları gibi belirtilerle ortaya çıkabilir” dedi.

Dünyayı etkisi altına alan koronavirüs hem yetişkinlerin hem de çocukların ruh sağlığını da etkiledi. İstanbul Gelişim Üniversitesi'nin çevrimiçi düzenlediği 'Korona Pandemisinin Psikolojik Etkileri' başlıklı panelde konuşan Prof. Dr. Özden Şükran

Üneri, kaygıların ve korkuların içeriğinin çocukluk çağı boyunca değişebileceğini ifade ederek, koronavirüs pandemisi sürecinde yaş gruplarına göre görülebilecek ruhsal belirtileri sıraladı. Çocukları iyi gözlemlemenin önemine dikkat çeken Üneri, “Okul öncesi çocuklarda, zarar verici davranışlar, yabancılardan aşırı korkma, nedeni bilinmeyen ağrılar ve konuşma sorunları ortaya çıkabilir. Anne babaya aşırı yapışma ve ayrılamama, uyku sorunları, iştahsızlık, korkular, yatak ıslatma pandemi korkusunun belirtisi olabilir” diye konuştu.

Panelde, Prof. Dr. Özden Şükran Üneri'nin yanı sıra, Dr. Öğr. Üyesi İshak Saygılı, Dr. Öğr. Üyesi Mehran Rostamzadeh de konuşmacı olarak yer aldı.

İŞTAHSIZLIK, YATAK ISLATMA VE KONUŞMA SORUNLARINA DİKKAT!

Okul öncesi çocukların davranış ve becerilerde gerileme yaşanabileceğini söyleyen Prof. Dr. Özden Şükran Üneri, “Anne babaya aşırı yapışma ve ayrılamama, uyku sorunları, iştahsızlık, korkular, yatak ıslatma, zarar verici davranışlar, yabancılardan aşırı korkma, nedeni bilinmeyen ağrılar, konuşma sorunları ortaya çıkabilir. Okul çağı çocuklarında ise huzursuzluk, saldırganlık, aşırı yapışma, kabuslar, belirgin konsantrasyon sorunları, yapması beklenen aktiviteleri yapamama, yaşa ve bilişsel gelişim düzeyine göre daha küçük yaşta çocuk davranışlarının sergilenmesi görülebilir” ifadelerini kullandı.

“RİSKLİ DAVRANIŞLAR GÖRÜLEBİLİR”

Ergenlerde duygusal ve fiziksel değişiklik devam etmekte olduğundan salgın hastalık ve zorunlu olarak evde kalmanın bazı sorunları tetikleyebileceğini belirten Üneri, “Bazı ergenler böyle bir sorun olduğunu tamamen inkâr edebilirler ve hayatlarında hiçbir değişiklik yapmayı kabul etmeyebilirler. Uyku ve yeme sorunları, aşırı huzursuzluk, saldırganlık, içe kapanma, üzüntü, yoğun kaygı, fiziksel ağrılar, davranış sorunları, alkol kullanımı gibi riskli davranışlar görülebilir” diye konuştu.

DÜRÜST OLUN VE GÜNLÜK RUTİNLER OLUŞTURUN

Pandemi sürecinde çocukların ve gençlerin korunması için ailelere de önerilerde bulunan Üneri, “Dürüst ve açık olun, günlük rutinler oluşturun, ebeveyn olarak model olun, sosyal ilişkilerin telefon veya internet aracılığıyla da olsa kontrolünü sağlayın, daha önceden var olan sorunlar için tedavilerin devamını sağlayın” dedi.

SINAVLARA HAZIRLANIRKEN BUNLARA DİKKAT EDİN!

Millî Eğitim Bakanlığı'nın eğitim öğretim takviminde yer alan bilgilere göre yarıyıl tatili 25 Ocak 2021 Pazartesi günü başladı. 2021 Yükseköğretim Kurumları Sınavı ise (2021-YKS) 26 – 27 Haziran tarihlerinde gerçekleştirilecek. Öğrenmenin bireysel farklılıklara göre gerçekleştiğini söyleyen Eğitimci Abdülkadir Gayretli, herkes için

evrensel bir çalışma yönteminden bahsetmenin mümkün olmadığına vurgu yaparak, “Zamanı doğru yönetiyor, dikkatimizi topluyorsak ve gerekli motivasyona da sahipsek verimli ders çalışmayı gerçekleştirmek için her şeye sahibiz” dedi.

Düzenli uyku ile iyi not alma arasında yapılan araştırmalar doğrultusunda pozitif bir ilişki olduğunu ifade eden İstanbul Gelişim Üniversitesi Mütevelli Heyeti Başkanı Abdülkadir Gayretli, “Bu sebeple uykusuz kalmamaya özen göstereceğiz. 10 saat uyudum 100 aldım gibi bir durum değil, 7 – 8 saat uykumuzu uyuyacağız” diye konuştu.

“HEDEFİNİZİ KENDİNİZE YÜKSEK SESLİ TEKRAR EDİN”

Belirlenen bir hedefin çalışma isteğini de arttırdığını belirten Gayretli, “Kısa vadeli de uzun vadeli hedefleriniz olabilir. Hedefinizi kendinize yüksek sesli tekrar edin, kendinizi duyun. Çalışmak için yeterli motivasyonunuz yoksa çalışmadan önce kendinize bir egzersiz alışkanlığı belirleyin. Çalışmadan önce egzersiz yapmak kalp atışını hızlandırır, endorfin salgılamanızı sağlar, stresi azaltır. Hafızayı ve kavrama gücünü artırır” şeklinde konuştu.

“MÜZİK ÇALIŞMAYI OLUMLU ETKİLİYOR”

Çalışma ortamının çok düzenli olması gibi bir şartın olmadığını ifade eden Gayretli, “Bu kişiden kişiye göre değişiyor. Çalışma ortamı çok düzenli olduğunda dengesi bozulan öğrenciler de var. Bu nedenle çalışma ortamınızı ara ara değiştirmenizi öneriyorum. Konsantrasyon seviyesini arttıracığı gibi hafızayı da geliştirir. Çalışma ortamında sessizliği bozan hafif düzeyde sesler, sözsüz müzikler yine çalışmayı olumlu yönde etkiler. Ancak bu da herkese uymayabilir. Kulaklıkla ders çalışanlar için ise klasik ya da sözsüz müzik olmalı” dedi.

“TEKRARLARINIZI İHMAL ETMEYİN”

Yatmadan önce çalışmanın bilgiyi hatırlamayı kolaylaştırdığını hatırlatan Gayretli, “Kendinizle bir anlaşma yapın. Dikkatinizi dağıtan şeylerden özellikle tablet ve telefondan uzak durun. Kendi kendinizin öğretmeni olun. Aralıklı çalışın uzun çalışmalarınızda mutlaka ara verin. Çalışmalarınızı sürekli hale getirin. Haftalık, Aylık tekrarlarınızı ihmal etmeyin. Tekrar bilgilerin uzun süreli olarak zihnimizde yer almasını sağlayacaktır” diye konuştu.