

Sorumluluk sahibi bir öğrenci miyim?

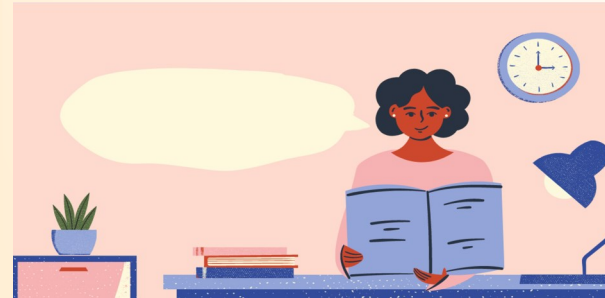
- Cevabınız **EVET** ise; Uzaktan eğitimin gerektirdiği öz disiplini* sağlayabilir ve bu sürece daha kolay uyum sağlayabilirsiniz.
- *Öz disiplin: Başkalarının size ne yapacağını söylemesine gerek kalmadan kendinizi kontrol edebilme ve sıkı çalışma gibi istediğiniz bir davranışı ortaya koyabilme yeteneğidir.
- Cevabınız **HAYIR** ise; sorumluluk sahibi olma yönünde yapacağınız çalışmaların hem kişisel hayatınızda hem de ders çalışma ve başarılı olma yolunda size bir çok avantaj sağlayacaktır.
- Sana bu konuda birkaç önerim olacak;
- Sabah yatağını ve varsa odanı topla,temizle.
- Ailene evdeki işlerde yardımcı ol (Mesela temizlik, sofraya hazırlama,alışveriş vs.)
- Evde bir karar alınırken fikrini beyan et
- Kendine bir yol haritası çiz. (Hayat Planı)

**HAYATIN YÜZDE ONU BAŞINA
GELENLER;
YÜZDE DOKSANI ONLARA
NASIL TEPKİ VERDİĞİNDİR!**

Yüz yüze eğitim mi? Online eğitim mi?

İç dünyam

- Küresel salgın anlamına gelen pandemiye kendinize korkulu bir kabus haline getirmeyin. Gerekli kurallara uyarak (maske, mesafe, temizlik) kendinizi ve sevdiğiniz kişileri koruyabilirsiniz. Sürekli kaygılı ve stresli bir zihin öğrenmeye kapalı olacaktır.
- Rutinler ruh sağlığımızı korur: Evde olduğumuz bu dönemde yatma ve kalkma saatlerimizin belli olması gerekmektedir. Kendinize online derslerinize uygun saatler belirleyin.
- Unutmayın biyolojik saatiniz modunuzu yani ruh halinizi düzenler. Gün içerisinde daha az yorgun hisseder ve daha az enerji dalgalanmaları yaşarsınız.
- Zihniniz açık ve dikkat süreniz uzun olur.
- Hazır bulunuşluk ; O gün online dersiniz varsa ve ya kendiniz ders çalışıyorsanız öncesinde kendinizi psikolojik olarak hazırlamanız çok



- Güne başlarken kısa bir yapılacaklar listesi oluşturmak beyninizi gün içinde yapılacak işlere karşı daha hazır ve aktif hale getirecektir. Canınız yapmak istemese de o işi yapmak o dersi dinlemek size zor gelmeyecektir.
- Ayrıca dersinizin olduğu saatten en az bir saat öncesinde uyanmak camda ve ya balkonda nefes egzersizleri yapmak, kahvaltı yapmak ve ders materyalinizi hazırlamak sizi psikolojik olarak da hazırlayacaktır.
- Yemek, kıyafet, ortam gibi değişkenleri dış dünyam bölümünde ayrıntılı konuşacağız.
- Ciddiyet ; Ev yapısı gereği bizim en rahat ettiğimiz yaşam alanıdır. Ancak ders dinlemek ve ders çalışmak gibi faaliyetler içerisindeyse çok rahat olmak bizim motivasyonumuzu düşürebilir. Ders dinlerken gerçekten sınıfta gibi ve ders çalışırken de kütüphanede gibi ciddiyet hissetmeliyiz.
- Çalıştığımız masada yemek yemekten, telefona bakmaktan ve kısa şekerlemeler yapmaktan kaçınmalıyız.



Dış dünyam;

- Ortam ; yani içinde bulunduğumuz her türlü fiziksel koşul. Öncelikle ders çalıştığımız yerin düzen ve tertibi sizlerin ders başarısını, odaklanma ve dikkatinizi sürdürürebilmek konusunda çok büyük öneme sahiptir.
- Varsa odanız, yoksa ders çalışmak için kullandığınız masanız temiz ve düzenli olmalı, ders materyalleriniz ulaşılır olmalı ve ortamda dikkatinizi dağıtacak (insan,televizyon,telefon vs.) olmamalıdır.
- Online ders ve çalışma saatlerinizde ailenizi özellikle bilgilendirerek size uygun ortam yaratmalarında ve rahatsız etmemeleri konusunda konuşun.
- Kıyafet; Nasıl ki okula ev kıyafetlerimizle gelmiyorsak online derse de pijamayla katılmamalıyız.
- Online derse ve ya ders çalışmaya başlamadan rahat günlük ev kıyafetlerimizi giydiğimiz zaman kendimize daha hazır ve motive hissedebiliriz.
- Yemek ; Online dersten ve ya ders çalışmadan hemen önce yediğimiz yemek ağırlık yaparak dikkatimizi ve isteğimizi düşürebilir. Ayrıca aç olarak da verim alamayabiliriz.
- Bu yüzden yeme içme saatlerini dersimize göre ayarlamamız gerekmektedir.

Sevgili Öğrencilerimiz;

- Okulların açılacağı o günler gelene kadar ders tekrarlarımızı yapmış olmanız,
- Evde canlı derslerimize eksiksiz katılmış olmanız,
- Toplum içerisinde maske-mesafe- temizlik kurallarına uyarak yaşamayı öğrenmiş olmanız,
- O güne kadar kendinize ve sevdiklerinize çok iyi bakmanız dileğiyle...

“HAYATIN YÜZDE ONU BAŞINA GELENLER;
YÜZDE DOKSANI ONLARA NASIL TEPKİ VERDİĞİNDİR”

Charles Swindoll

PANDEMİ DÖNEMİNDE DERS ÇALIŞMAK

BİLGİLENDİRME BROŞÜRÜ AĞUSTOS 2021

