

## Uzaktan Eğitim Döneminde Verimli Ders Çalışma Yöntemleri

Aslında, uzaktan eğitim bizler için yeni veya uzak bir olgu değil. Ancak içinde bulunduğumuz süreçte hepimiz için yeni olan, tüm eğitimimizi online yapıyor olmak ve bu durumun kendi isteğimiz dışında gelişmiş olması. Dolayısıyla bu süreç hepimiz için yeni alışkanlıkları gerektirmekle beraber, iç disiplinimizi geliştirmenin önemine de dikkat çekmekte.

Gelin uzaktan eğitim dönemini daha verimli kılabilecek tavsiyelere beraber göz atalım:

- ❖ Öncelikle kendinize derslerinizi dinlemek ve çalışmalarınızı yapmak için özel bir yer belirleyin.
- ❖ Çalışma alanınızdan dikkatinizi dağıtacak her türlü gereksiz eşyayı çıkartın.
- ❖ Çalıştığımız alanın yeterince ışık aldığından ve havalandırılmış olduğundan emin olun.
- ❖ Yatağımız, ders çalışmak ve online dersleri izlemek için uygun bir yer değildir. Yatak bize uykuyu çağrıştıran bir yer olduğu için dikkatimizin daha aktif olabileceği başka bir çalışma alanı belirlemek daha uygun olacaktır.
- ❖ Telefonunuzu tıpkı okul döneminde olduğu gibi kendinizden uzak bir yere koyabilirsiniz. Telefonunuzu uçak moduna almak veya bildirimlerini kapatmak derslere daha iyi konsantre olmanızı sağlar.
- ❖ Dersleri dinlerken rahat bir oturuş pozisyonunda olmanız, kambur durmamanız, boynunuza dikkat etmeniz omurga sağlığınız açısından önemli.
- ❖ Uzun süre ekrana bakacağınız için ekrana çok yakın olmamanız, gerekli mesafeyi korumanız göz sağlığınız açısından gerekli. Lütfen, boyun ve omurga sağlığınız için bilgisayar ekranınızın göz hizanızda olduğundan emin olun; gerekiyorsa altına yükseltmek için kitap benzeri destekler koyabilirsiniz.
- ❖ Ders aralarında gözlerinizi dinlendirme ihtiyacınız olacaktır. Dolayısıyla hemen cep telefonunuza koşmak yerine balkona çıkıp temiz hava almak, bir iki ufak egzersiz yapmak, kan şekerinizi dengeleyecek bir atıştırma yemek gibi seçenekler sizin için daha faydalı olacaktır.
- ❖ Güne hafif egzersiz ve sağlıklı bir kahvaltı ile başlamak, derslerinize daha iyi konsantre olmanızı sağlayacaktır.
- ❖ Uzun süre ekran karşısında olmanın olumsuz etkilerini en aza indirmek için lütfen Dersler bittiğinde de programınızda fiziksel egzersize yer verin. Günün geri kalanında ekranı daha kullanmak sağlığınız için yararlı olacaktır.
- ❖ Tıpkı okul döneminde olduğu gibi akşam yatış saatlerinize dikkat etmeniz önerilir. Gününüzün verimli geçmesinde uykunuzu almış olmanın etkisi oldukça büyük.
- ❖ Ders sırasında dikkatinizin dağılmaması için aktif dinleme yapmaya özen gösterin. Sınıfta olduğu gibi derse katılım göstermek, aralarda sorular sormak derste dikkatinizi korumanızı ve daha iyi öğrenmenizi sağlayacaktır.
- ❖ “Destek ” dersleri öğretmeninize sorular sormanız veya arkadaşlarınızın sorularını dinlemeniz için bir fırsat. Bu fırsatı nasıl değerlendireceğiniz ise sizin elinizde.
- ❖ Derslerinize önceden çalışmak ve ödevlerinizi yaparak derse hazırlıklı gelmek o dersin verimini artıracaktır. İçinde bulunduğumuz sürecin verimli bir şekilde geçirilmesi sizin iç motivasyonunuzla yakından bağlantılı. Normal okul günlerine döndüğümüzde bu süreci iyi bir şekilde değerlendirmiş olmanın artılarını göreceksiniz.

- ❖ Tüm gün evde kalmak bazı yeni alışkanlıkları da beraberinde getirmekte. Ancak oluşturduğumuz alışkanlıklar her zaman bizim için en iyileri olmayabilir. Kendinize evde sağlıklı bir rutin oluşturduğunuzdan emin olun. Sağlıklı bir rutin, bilişsel aktivitenin yanı sıra fiziksel hareket, aileyle geçirilen zaman ve hobileri de içerir.
- ❖ Evde tüm gün pijamayla dolaşmak yerine sevdiğiniz bir kıyafetinizi seçip giyin. İşte size serbest kıyafet fırsatı, her gün forma gibi pijamalarla oturmak yerine kendinizi iyi hissettiren kıyafetler giymeyi deneyin.
- ❖ Hijyeninize dikkat ettiğiniz gibi beslenme düzeninize de dikkate etmeye özen gösterin. Evde kaldığımız süre içerisinde daha az enerji harcadığımız için öğünlerimizi de buna göre düzenlemek faydalı olur. Vitamin ve mineral açısından zengin, besin değeri yüksek gıdalar almanız bağışıklık seviyenizi yükselteceği gibi ruh halinizi de pozitif yönde etkileyecektir. Şekerden mümkün olduğunca uzak durmaya ve yeterince su içmeye özen gösterin.
- ❖ Normal okul döneminde olduğu gibi ödev ve çalışmalarınızı organize etmek için kendinize göre bir çalışma takvimi veya ajanda kullanımı faydalı olacaktır.
- ❖ Kendinize karşı dürüst olun. Unutmayın, derslerinizi ne kadar aktif dinlediğiniz, zamanınızı ne kadar etkin kullandığınız ve ne için kullandığınız sadece sizin kontrol edebileceğiniz ve günün sonunda sadece sizi olumlu veya olumsuz etkileyecek bir konu. Bu süreci iyi yönetebilecek tüm becerilere sahipsiniz.
- ❖ Okul döneminde olduğu gibi, ödevlerinizi ve ekstra çalışmalarınızı gün içinde bitirmek zamanınızın geri kalanını ailenize ve sevdiğiniz aktivitelere ayırmanızı sağlayacaktır.
- ❖ Zorlandığınız konular için öğretmenlerinizden olduğu gibi arkadaşlarınızdan da yardım isteyebileceğinizi unutmayın. Görüntülü çalışma grupları oluşturarak arkadaşlarınıza olan özleminizi de azaltabilirsiniz.
- ❖ Unutmayın ki bu geçici bir dönem. Eninde sonunda normal hayatlarımıza geri döneceğiz. Bu geri dönüş gerçekleştiğinde hepimiz evde kaldığımız süreyi nasıl geçirdiğimizin etkisini hissedeceğiz.

Bu dönem, ders çalışma alışkanlıklarımızı gözden geçirdiğimiz ve yeni alışkanlıklar oluşturduğumuz bir dönem olduğu gibi; arkadaşlarımız, ailemiz, kendimiz ve dünyayla olan ilişkimizi de gözden geçirmemiz için bir fırsat. Birçok şeyin ne kadar önemsiz, farkında bile olmadığımız bazı şeylerin ise ne kadar önemli olduğunu gördüğümüz bir süreçteyiz...

Sağlıkla kalın