

ZAMANI VERİMLİ KULLANMA VE DERS DIŞI ETKİNLİKLER

Ülkemizde de görülen “Covid-19” salgınından sonra ilk ve ortaokullar ile liselerin 16 Mart itibarıyla tatil edilmesine, öğrencilerin 23 Mart’tan itibaren evde internet ve televizyon kanalları üzerinden eğitimlerine devam etmesine karar verildi.

Normal eğitim temposundan uzaklaşan ve kendilerini korumak için sürekli evde durması gereken öğrencilerde motivasyon düşüklüğü görülmesi normaldir. Bu süreci sağlıklı bir biçimde yönetebilmek için ilk adım sağlıklı beslenme ve bozulmayan uyku düzenidir.

Sağlıklı Beslenme ve Uyku Düzeni

Öğrencilerin bedensel ve zihinsel gelişimlerini tamamlamaları için sağlıklı beslenmeleri şarttır. Kan şekerini hızlı yükseltip düşürebilen bisküvi gibi hızlı tüketim besinlerinden uzak durmak gerekiyor. Öğrencilerin en sık yaptığı hata çay ve kahveyi bolca tüketip su tüketimini azaltmaktır. Oysa günde kg. başına 30 ml. su içilmesi gerekiyor. Ayrıca C vitamini açısından zengin sebze ve meyveler de her gün yeteri miktarda tüketilmelidir.



Araştırmalar düzenli uyuyan öğrencilerin iyi uyumayanlara oranla daha iyi not aldıklarını ve matematik problemlerini çözmede daha başarılı olduklarını ortaya koyuyor. Bu da öğrencilerin biyolojik saatini koşullandırması gerektiğinin göstergesidir. Uzmanlar günde 6 ile 8 saat arası uykunun yeterli olduğuna dikkat çekiyor. Uyku düzenini sağlamak için yatakta okumak, telefonla ilgilenmek gibi alışkanlıklardan vazgeçmek ve her gün aynı saatte uyuyup uyanmak gerekiyor.

Evde Verimli Ders Çalışma Ortamı Oluşturma ve Programlı Çalışmanın Önemi

Araştırmalar sıcaklığın, güneş ışığının, hava kalitesinin verimli çalışma üzerinde etkili olduğunu göstermektedir. Ders çalışacağımız odayı mutlaka havalandırmalı ve odanın ısısını 22-25 derecede tutmamız gerekmektedir. Çalışma alanı için gün ışığından maksimum ölçüde yararlanmayı sağlayan bir oda tercih edilmelidir. Odanın çok dağınık olması odaklanma üzerinde olumsuz etki yaratacağı için çalışma odasının ve masasının görsel, işitsel her türlü uyarandan uzak olması gerekiyor. Öğrencilerin sık karşılaştığı sağlık sorunlarıysa bel ve sırt ağrısı olarak kendini gösteriyor. Bu yüzden çalışma odasındaki sandalyede bel destek minderi ya da ortopedik oturma simidi kullanılabilir.

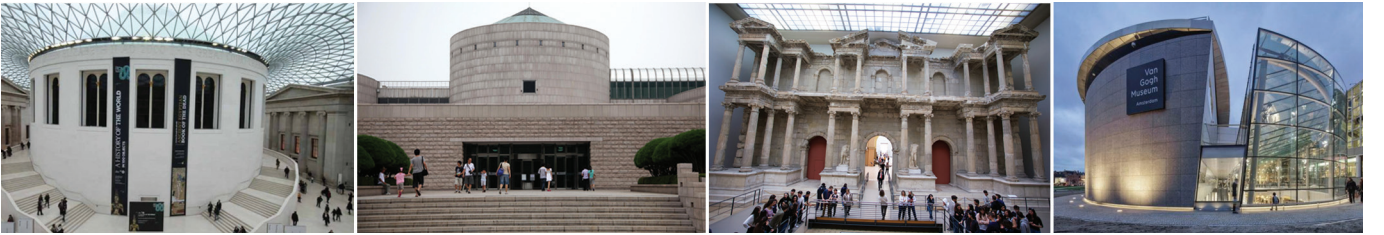
Ders çalışırken düzenli olmanın en etkili yollarından biri de çalışma programı hazırlamaktan geçmektedir. Verimli ders çalışmak için zamanı iyi programlamamız gerekir. Zamanı etkili kullanmayı sağlayan bir çalışma programı için öncelik sıralaması belirlemek faydalı olacaktır. Çalışma programı ders tekrarları ve soru çözmek için ayrı zaman ayrılacak bölümü de içermeli ve tekrar sıklığı günlük-haftalık-aylık rutinlerle yapılmalıdır. Ev ortamında ders çalışan öğrencilerin etkili okuma alışkanlığı kazanması bol bol okuma çalışmaları yapmaları gerekir.

Ders Dışı Etkinlik Önerileri

Uzaktan eğitim sürecini; motivasyonunuzu arttıracak ,kişisel gelişiminize katkı sağlayacak ve daha önce merak edip araştırmaya zaman bulamadığınız birçok konuya yönelmek için bir fırsata çevirebilirsiniz.

Bizlerin de sizlere bu konuda bir kaç önerisi olacak;

Evinizde Ücretsiz Gezebileceğiniz Müzeler;



- ✓ ***British Museum:*** Londra'da yer alan müzede; dünyanın her yanından getirilen Antik Çağ yapıtlarını ve birçok sanat eserini sanal tur ile inceleyebilirsiniz.
- ✓ ***National Museum of Modern and Contemporary Art:*** Güney Kore'de yer alan müzede; yaklaşık 7000 modern sanat eserlerini sanal tur ile inceleyebilirsiniz.
- ✓ ***Pergamon Museum:*** Berlin'nin en çok ziyaret edilen müzelerinden bir tanesidir. Zeus Sunağı, İhtar Kapısı gibi birçok önemli eseri sanal tur ile inceleyebilirsiniz.
- ✓ ***Van Gogh Museum:*** Amsterdam'da yer alan müzede; usta ressama ait resim, çizim ve kişisel mektupları sanal tur ile yakından inceleyebilirsiniz.

Yabancı Dil Eğitimi;

- ✓ “Memrise” ve “Duolingo” gibi birçok uygulama ile istediğiniz bir dilden yeni kelimeler öğrenebilir ve kişisel gelişiminize katkı sağlayabilirsiniz.



- ✓ Yabancı dilinizi geliştirmek adına; farklı dillerde hazırlanmış olan haber bültenlerine göz atabilirsiniz. Mesela; “Newsinlevels” adlı haber bülteni; aynı haberi üç farklı dilde okuyucularıyla buluşturuyor.

Eğitim;

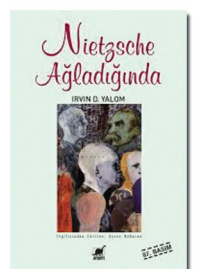
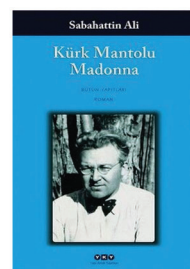
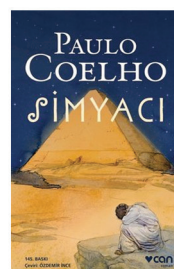
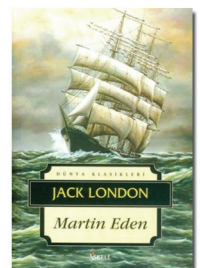
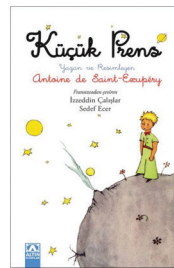
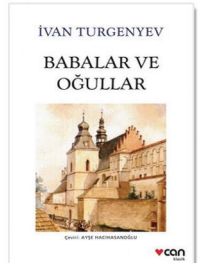
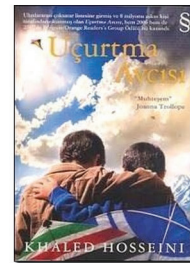
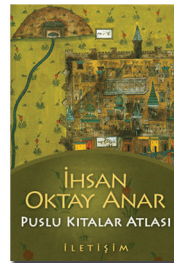
- ✓ **TUBİTAK:** Tubitak bu süreç içerisinde bütün yayınlarını okuyucularla ücretsiz paylaşıyor. İlgilendiğiniz ve merak ettiğiniz konularla ilgili araştırma yapabilirsiniz.

KİTAP ÖNERİLERİ

İlgilendiğiniz veya merak ettiğiniz konularla ilgili kitap okumak hepimize iyi gelecektir.

İşte bizim bazı önerilerimiz;

- ✓ Puslu Kıtalar Atlası- İHSAN OKTAY ANAR
- ✓ Uçurtma Avcısı - KHALED HOSSEİNİ
- ✓ Babalar ve Oğullar- IVAN TURGENYEV
- ✓ Küçük Prens - ANTOİN DE SAINT- EXUPERY
- ✓ Hayvan Çiftliği- GEORGE ORWELL
- ✓ Martin Eden - JACK LONDON
- ✓ Simyacı - PAULO COELHO
- ✓ Kürk Mantolu Madonna- SABAHATTİN ALİ
- ✓ Nietzsche Ağladığında - IRVIN D. YALOM



FİLM ÖNERİLERİ

Haftada bir ya da iki film izleyerek; bambaşka diyarlara gidebilir, bambaşka hayatlara tanık olabilirsiniz.

İyi seyirler, işte bizim bazı önerilerimiz;

- ✓ Forrest Gump (1994)
- ✓ Yeşil Yol (1999)
- ✓ Piyanist (2002)
- ✓ The Truman Show (1998)
- ✓ Çizgili Pijamalı Çocuk (2008)
- ✓ Umudunu Kaybetme (2006)
- ✓ Can Dostum (1997)
- ✓ 3 İdiots (2009)
- ✓ Steve Jobs (2015)
- ✓ Sıkıysa Yakala (2002)

