

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Birimi Veli Bülteni

UZAKTAN EĞİTİMDE ÖĞRENEN OLMAK

Tüm dünyayı etkileyen içinde bulunduğumuz bu zorlu süreç hayatımızdaki alışkanlıkları önemli ölçüde değiştirmiştir. Hayatınızdaki önemli noktalardan biri olan okul düzeni pandemiyin sürmesiyle birlikte uzaktan eğitim ile devam etmektedir. Bu süreçte akademik gelişiminize en iyi şekilde devam edebilmek, sürece sizin ne kadar hızlı adapte olduğunuzla ilgilidir. Uzaktan eğitim sürecinin en verimli geçmesi için sizlere hazırladığımız önerileri dikkate almanızı tavsiye ederiz.



Verimli ders çalışma ve etkin öğrenmenin en temel koşulu bu konuda istekli ve kararlı olmaktır. İsteklilik ve kararlılık, çalışma davranışlarınızı olumlu yönde etkileyerek etkin öğrenmenizi sağlayacaktır. İkinci olarak yapmanız gereken, kendi koşullarınıza göre bir çalışma sistemi geliştirmek ve olumlu ders çalışma alışkanlıkları kazanmaktır. Her bireyin özellikleri, öğrenme yöntemi ve süreci farklı olduğundan, geliştireceğiniz bu sistemin kendinize uygun olmasına özen göstermelisiniz.

Bir Günümüzü Nasıl Planlayabiliriz?



Belirsizliğin sık sık gündeme geldiği bu zorlu süreçte önemi giderek artan tutarlılığın ve rutinler oluşturmanın etkilerini çocuğunuzun gelişim döneminde muhakkak duymuş ve deneyimlemiştir. Günlük ve haftalık planlar yapmak, okulla kurulan işbirliği ışığında çocuğun bu plana uyması konusunda tutarlı ve kararlı bir duruş sergilemek, rutin oluşturmak belirsizliği ortadan

kaldıracağı için bir çocuğun o günden ne beklemesi gerektiğini bilmesini sağlar. Hayatın öngörülebilir olduğu duygusunu yaratır ve çocuğa güvende olduğu duygusunu verir.

Okulların açılması ile okul programına uygun şekilde yatma-kalkma saatlerini, ödev ve ders etkinliklerine ayıracağı zamanları, serbest zaman aktivitelerini derlemek ve çocuğunuzla birlikte bir çizelge haline getirmek çocuğunuz için soyut olan zaman yönetimi kavramını somutlaştırmak adına işlevsel olacaktır.

Günlük çalışma planını nasıl oluşturmalıyız?



Çalışma planı oluşturmada genel ilke planı yazarak düzenlemektir. Yazarak plan yapma, akılda tutarak planlama yapmaya göre öğrenciyi çalışmaya daha çok motive eder. Akılda tutma yoluyla yapılan planlama kimi öğrencilerde programın her an değişebileceği düşüncesi yaratabilir. Bu da yapılan planlamanın amacına ulaşmasını engeller.

Çalışma süresinin planlanmasında her öğrencinin en iyi öğrenebileceği saatler farklı olmakla birlikte en etkili öğrenme zamanı sabah saatleridir. Sabah saatlerinde beden dinlenmiş ve zihin tam öğrenmeye hazır durumdadır.



Mümkünse çalışmayı günün aynı saatlerine yerleştirmek, sizi o saatlerde çalışmaya güdüleyerek dikkatinizi daha kolay toplamanıza yardımcı olacaktır. Ayrıca, planladığınız saat dilimi geldiğinde sizde çalışma isteği uyanacaktır.

- Dersleri, canlı ders saatlerinde, düzenli olarak aktif katılımı takip etmeye özen göstermek böylelikle, canlı ders sırasında anlamadığınız yerleri sorup netleştirme, anlık geribildirim alabilme ve konuyla ilgili sınıf içi tartışmaları takip edebilme fırsatınız da olacaktır. Ayrıca, düşüncelerinizi ve sorularınızı sanal ortamda söz isteyerek ya da yazarak ifade etmek, sınıf ortamında yüz yüze paylaşmaktan daha rahat gelebilir.
- Canlı ders saatlerinde dikkatinizin dağılmasını en aza indirmek için telefonunuzu bir kenara bırakmak, mesajlardan ve sosyal medyadan gelen bildirimleri kapatmak önemlidir. Canlı dersler sırasında not almak, dikkatinizi sınıf içeriğine yönlendirmenize yardımcı olacaktır.



- Çalışmanız gereken dersleri ya da bitirmeniz gereken ödevleri/projeleri, her gün tamamlayabilecek şekilde küçük görevlere bölebilirsiniz.
- En iyi çalışma biçimi ara vererek yapılan çalışmadır. Ara vermeden uzun süreli veya sık aralarla uzun dinlenmeli zamanlarda yapılan çalışmalar verimsiz olacaktır. Ortalama 45-50 dakikalık çalışmadan sonra 10 dakika dinlenme süresi yeterlidir.
- Gün içinde sosyalleşme için zaman belirlemek, çalışmaya odaklanmanızı arttırabilir. Gün içerisinde daha az üretken olduğunuzu fark ettiğiniz saatleri, aile üyeleriyle zaman geçirmek, dinlenmek, telefonla ya da görüntülü sohbet yoluyla arkadaşlarınızla görüşmek için ayarlayabilirsiniz.
- Dinlenme süresinde cep telefonu ile ilgilenmek, bilgisayar veya televizyon karşısına geçmek verilen arayışı uzatacaktır. Bunların yerine temiz hava almak için balkon veya bahçeye çıkabilirsiniz. Egzersiz yapabilir veya sevdiğinizle sohbet edebilirsiniz.

Çalışma ortamı nasıl düzenlenmelidir?

Yapılan planlara uymada çalışılan yerin büyük önemi vardır. Her şeyden önce çalışacak belli bir yerinin olması gerekir. Çalışma yeri düzenli, sabit, sakın ve iyi aydınlatılmış bir ortam olmalıdır.

Etkili çalışmanın temelinde dikkat vardır. Dikkat sizin çalıştığınız konuya kendinizi vermenizi sağlayacaktır. Dikkat aynı zamanda etkin öğrenmeye de yardımcı olur. Yatakta, koltukta uzanarak çalışmak dikkatin toplanmasını güçleştirir. Sizde uyku hali yaratır.



Online derse başlamadan önce nasıl hazırlık yapmalıyız?

İzleyeceğimiz dersle ilgili kitap ve defterimizi hazır tutmalı ve evdekilere online ders dinlemeye geçtiğimizi belirtmeliyiz. Online ders bitiminde diğer derse geçmeden önce kısa bir mola vermeli, ardından planlamış olduğumuz derse çalışmalı veya planladığımız dersin sorusunu çözmeliyiz. Tabii en büyük risk ara verdikten sonra derse geri dönememektir. Bu süreci doğru kontrol ederseniz iç disiplininizi sağlayabilirsiniz.