



UZAKTAN EĞİTİMİN PARÇASI OLMAK

Sevgili Öğrencilerimiz,

Evleriniz okul, odalarınız sınıf oldu. Okul bahçesi yerine mesajlaşma uygulamalarında sosyalleşmeye başladınız. Derslere, sınavlara odaklanmanın özellikle de eve kapalı olma süreniz uzadıkça, giderek zorlaştığını hissediyor olabilirsiniz. Zaman zaman da gücünüzün tükendiğini hissedebilirsiniz. Unutmayın, yalnız değilsiniz. Tüm dünya olarak benzer koşullarda yaşamak için çaba harcıyoruz. Bu yazıda uzaktan eğitim sürecini sizin için en faydalı hale getirebilmek adına bir kaç öneri sunacağız.

- Okula gider gibi sabah kalkın, kahvaltı yapın, giyinin.
- Dersleri dinlemek ve çalışmak için özel bir yer belirleyin.
- Çalışma alanını dikkati dağıtacak her türlü gereksiz eşyadan arındırın.
- Telefonu kapatın ya da uzak bir yere koyun.
- Uzun süre ekrana bakılacağı için göz mesafenizi ayarlayın.
- Derslere önceden hazırlıklı gelin.
- Ders sırasında aktif olun.
- Ders aralarında gözlerinizi dinlendirin. (Balkona çıkıp temiz hava almak, ufak tefek egzersiz yapmak sağlıklı atıştırma fayda sağlayacaktır.)
- Öğrenilen konuların birikmemesi adına çalışma programı yapın.(Parça parça çalışmak hem zamandan kazandıracak hem de konuyu daha kolay öğrenmenizi sağlayacaktır)
- Düzenli tekrar yapın.
- Zorlanılan konularda yardım istemekten çekinmeyin.
- Uyku düzeninizi ayarlayın.
- Egzersiz yapın.

Sakıp Sabancı Anadolu Lisesi Rehberlik Servisi

Psikolojik Danışman Reyhan ESKİÇIRAK

Klinik Psikolog Bedia Kalemzer KARACA