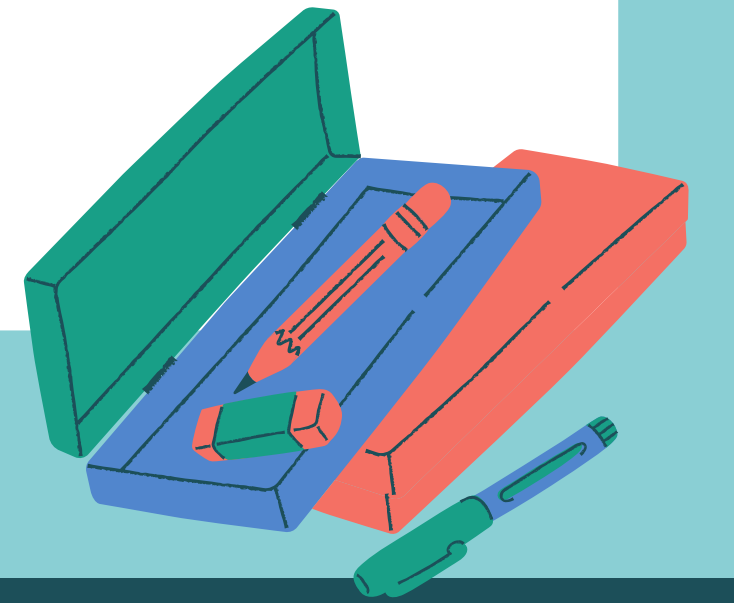
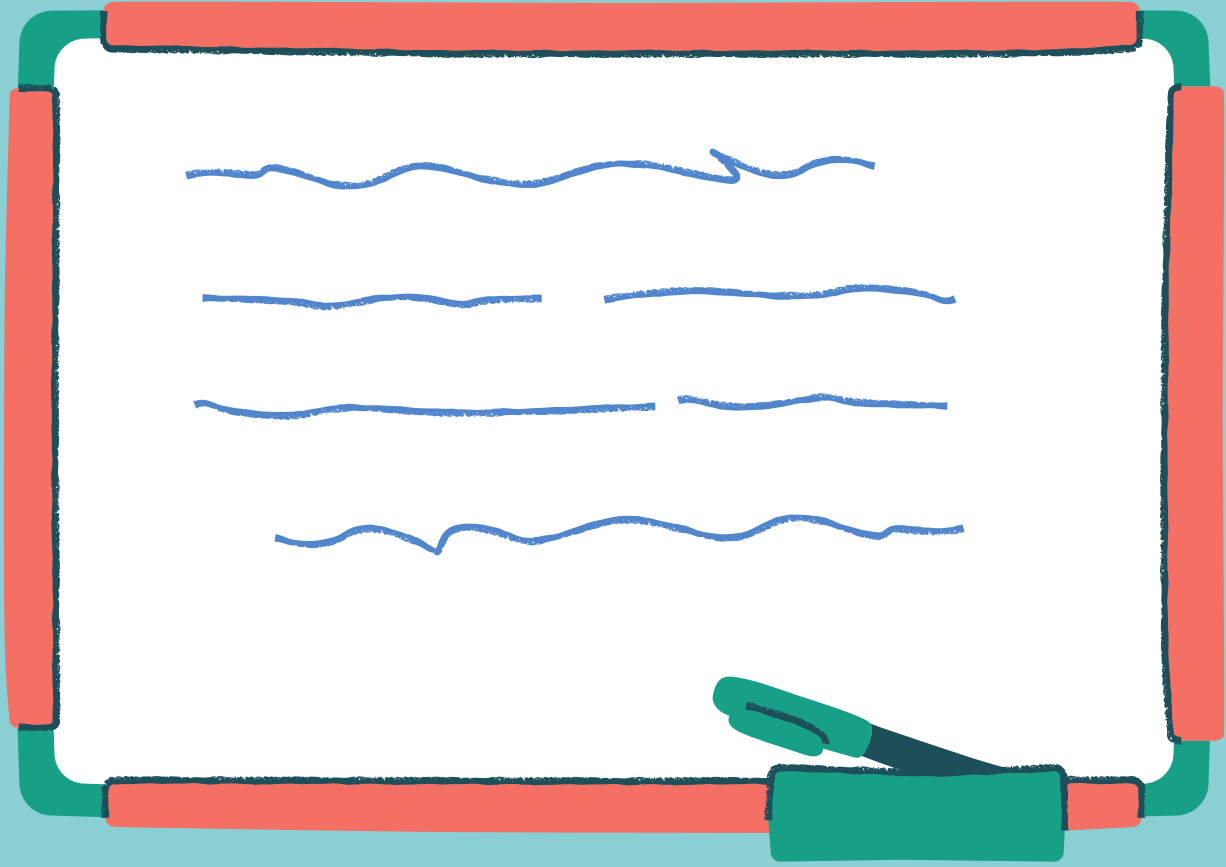


EVİMİZDEKİ OKUL



GELİN, KRİZİ FIRSATA ÇEVİRELİM



İnsanlar, değişikliklere uyum sağlama konusunda doğuştan gelen g¼c¼l¼ bir motivasyona sahiptir.

Pandemiye adapte olduğumuz bu s¼reçte verdiğimiz kararlar ve yaptığımız planlarla geleceğimize y¼n veririz.

Evet, pandemi bir çok planımızı alt ¼st etmiş olabilir fakat řu konuda emin olalım ki sınavda tatlı bir rekabetle yarışacağınız 2 milyon ¼ęrenci için de durum çok farklı değil.

Öncelikle Őu konularda anlaŐalım;

- Pandemiyi yaŐayan tek öđrenci deđilsin, bu konuda kendini asla yalnız hissetme.
- Pandemi belki de bundan sonra hayatımızın bir parçası olacak, hayatını sadece buna odaklarsan geleceğe dair planlarını hep ertelemek durumunda kalacaksın.
- Evinde düzenli bir çalışma ortamı oluşturup, uzaktan eğitimine gerekli önemi verip, krizi fırsata çeviremezsen sonrasında üzüleceğin sonuçlarla karşılaşabilirsin.

PEKİ EVİMİ, OKULUMA NASIL ÇEVİREBİLİRİM?

Okulunun online derslerinin belirlenmiş olduğu haftalık ders programını senin ve ailenin görebileceği bir yere asabilirsin.(dolabın üstü vs.)

Bu derslere gereken önemi verebilmen ve dersi kaçırmaman için gerekli tedbirleri (alarm vs.) alabilirsin.

Okulda olduğu gibi düzgün bir çalışma ortamı oluşturup masanın üzerinde ders kitaplarıyla hazır bir halde derse aktif olarak uzaktan da olsa katılabilirsin:)

Aktif katılım ve anlamadığın yerleri sormak ile gördüğün derslerdeki verimin ne kadar arttığını fark edebilirsin.



EVDE DERS ÇALIŞMAK İÇİN NELERE DİKKAT ETMELİSİN?

Evet, belki pandemiden bir süre önce okula, kütüphaneye, gidip çalışma hayalleri kuruyordun fakat şuan evde çalışman ve motivasyonunu yüksek tutman gerekiyor. Bunun için de sana tavsiyelerimiz var ;



Çalışma Ortamını
Düzenlemelisin

1

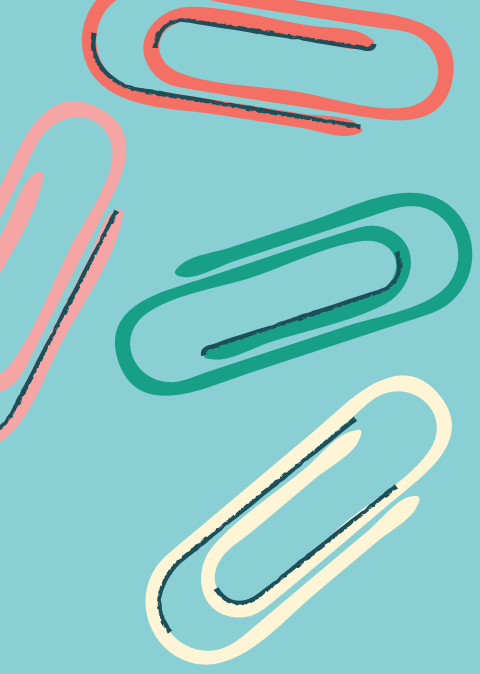
2

Hedefine Uygun
Bir Program
Hazırlamalısın.



İçsel motivasyonunu
sağlama yollarını
keşfetmelisin.

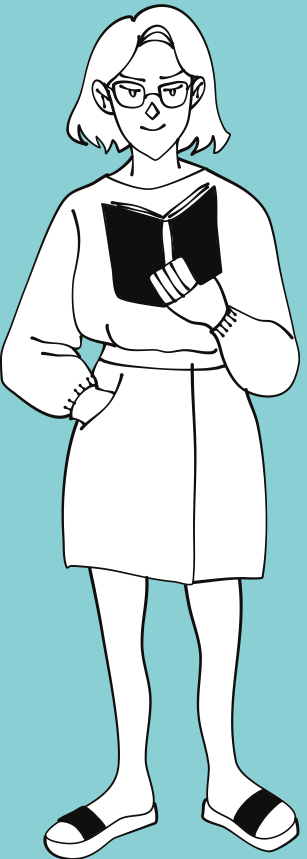
3



ÇALIŞMA ORTAMI ?

Genel düşünceyi hepimiz biliriz. Dikkat dağıtıcı tüm unsurlardan uzak, masa başında bir çalışma gelir gözümüzün önüne.

Evet böyle olması en sağlıklıdır fakat şartlarınızın durumuna göre sizin kendinizi en rahat ve verimli şekilde ders çalışabildiğiniz çalışma ortamı, asıl önemli olandır. :)



HEDEFİNE YÖNELİK PROGRAM ?

Hedefini belirledikten sonra ona uygun bir program hazırlamalısın. Programının içine kitap okuma, film izleme, müzik dinleme vb. evde yapabileceğin hobilerinin bulunduğu etkinlikler de olmalı.

Eğer uzun süre çalışmanı sürdüremiyorsan ya da çok hızlı sıkılıyorsan ders çalışmaktan; o zaman POMODORO Tekniği senin için kurtarıcı olabilir.

Nedir Bu POMODORO?

Teknik, kısa molalarla birbirinden ayrılan çalışma aralıklarını kullanır. Belirlenen çalışma süresi 25 dakika, kısa mola 5 dakika sürmektedir.

Pomodoro Tekniği, yüksek odak düzeyinde işleri bitirmeye yardımcı olmaktadır.

Verilen kısa molalar ile dikkat hep taze tutulur, maksimum odaklanma sağlanır ve daha az zihinsel yorgunluk hissedilir.

Bu teknik sayesinde verimli çalışmak ve üretkenliği artırmak mümkündür.





1 Pomodoro
25 dakika çalışma

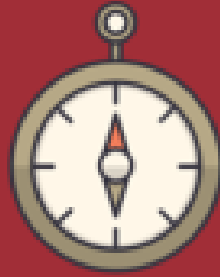


5 dakika kısa mola

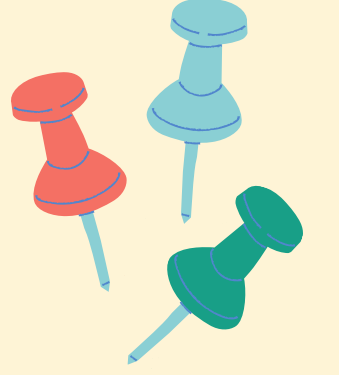


4

X



4 Pomodoro sonra 15
dakikalık uzun mola



POMODORO Tekniğini sistemli uygulamak için tüm akıllı telefonlarda uygulama mevcuttur.

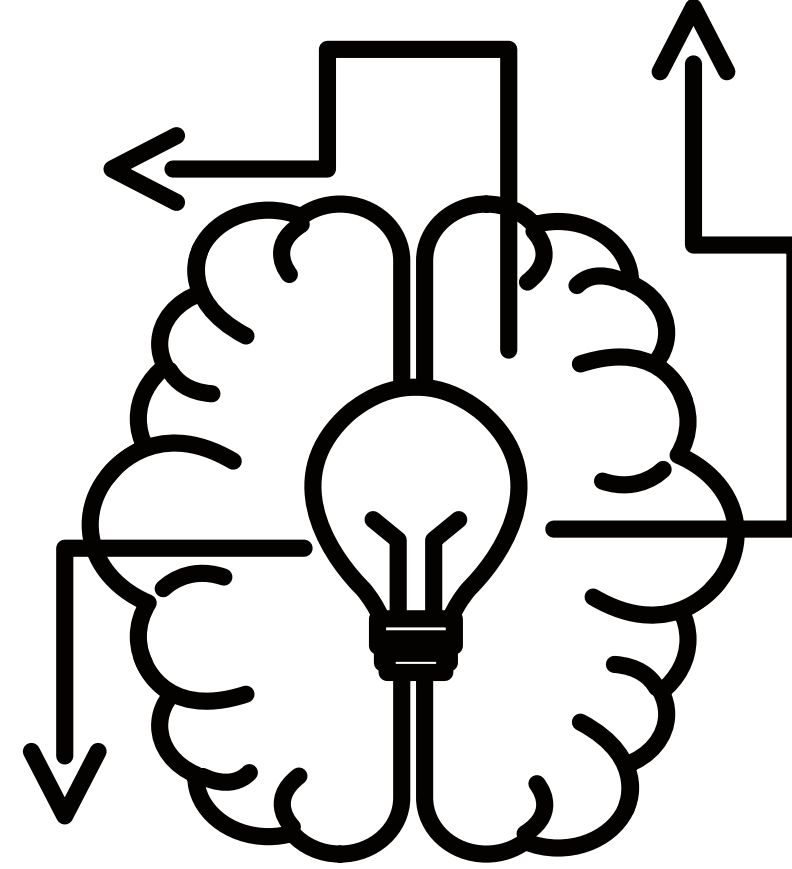
Dilerseniz uygulamayı kullanabilirsin.

Öğrenme Stilinizin Farkına Var !



İŞİTSEL

GÖRSEL



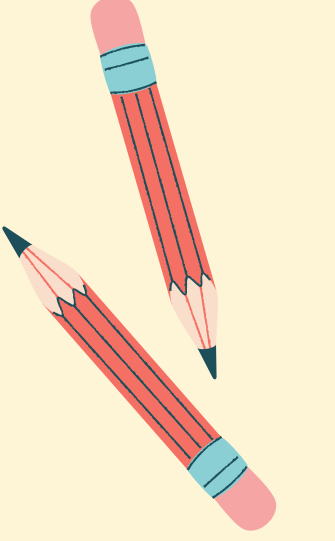
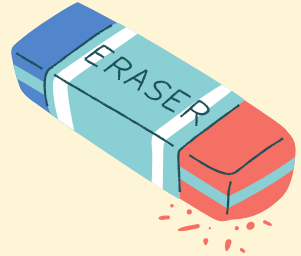
DOKUNSAL

İÇSEL MOTİVASYON?

Evde ders çalışırken içsel motivasyonunu en üst düzeyde tutman için kendine minik hediyeler alabilirsin.

Belirli sayıda soru çözdükten ve analizini yaptıktan sonra hobilerine vakit ayırabilirsin.

Kendin ile yarışında ne kadar ileriye gittiğini yaptığın denemelerle teyit edebilirsin.



DİPNOT:

**AİLENLE ETKİLİ VAKİT
GEÇİREBİLİRSİN :)**



AYRINTILI BİLGİ İÇİN

Suşehri Rehberlik ve Araştırma Merkezi

SİTESİNİ ZİYARET EDEBİLİRSİN

**HEDEFLERİNE ULAŞTIĞIN
GÜZEL GÜNLER SENİNLE
OLSUN!**

