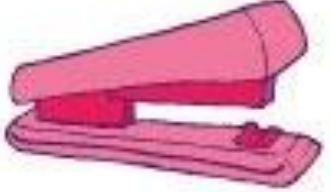
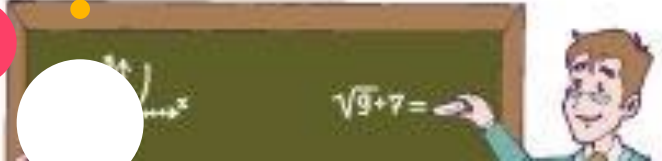


# Zaman Yönetimi ve Uzaktan Eğitimde Motivasyonu Sağlamanın Yolları

İZMİR REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ  
EKİM, 2020



to School



Uzaktan eğitime uyum sağlamak ya da daha etkin ders çalışmak için ne yapmalıyım?



\*Çocuğun Uzaktan eğitime karşı olumsuz bir bakış açısı varsa derslere karşı motivasyonu azalabilir. Özellikle bu dönemin çocuklar tarafından tatil olarak algılanmaması önemlidir.

**Bakış açısının mümkün olduğunca « Normal şartlarda seçeneklerim varken geleneksel eğitimi tercih ederim; ancak şu anda şartlar farklı ve eğitimime bu şekilde devam etmeliyim.» noktasına oturtulması ve hedeflerine ulaşmak için de bu sisteme adapte olması gerektiğinin üzerinde durulması önemlidir.**



- ❖ Öncelikle geçici bir dönemde olduğumuzu ve hedeflerimize ulaşmak için de bu sisteme adapte olmamız gerektiğini ve örgün eğitime salgın nedeniyle verilen arayı tatil olarak değerlendirmememiz gerektiği, eğitimin mekansal – araçsal değişimle uzaktan eğitimle devam ettiğini ve tüm imkanlarımızı kullanarak derslerimize azami önem göstermemiz gerektiğini bilmeliyiz....

# ZAMAN YÖNETİMİ



Uzaktan eğitim ile başarılı bir şekilde<sup>4</sup> öğrenmek için zaman ve programa uymak önemlidir. Zamanı, dersleri, ödevleri, diğer faaliyetlerinizi ve yorgunluk durumuzu düşünerek plan yapmalısınız.

- Günlük ders planınızı ve gün içerisinde yapmanız gerekenleri mutlaka önceden hazırlamalı, ders saatlerinizi yazmalı ve görebileceğiniz bir yere asarak bu plana göre hareket etmelisiniz.





- Evde olduğunuzda da sınıfa ya da kütüphaneye gidiyormuş gibi bir çalışma düzeni oluşturmaya gayret etmelisiniz.
- Uyanmak, kahvaltı etmek ve giyinmek için bir zaman belirlemelisiniz. Molalarınızda ne yapacağınıza da önceden karar vermelisiniz.
- Gününüzü, mutlaka canlı ders saatlerinizde evde olacak şekilde planlamalısınız.





- Şu anki eğitim sürecinde ders sürelerinin, örgün eğitimde yapılan ders sürelerinden kısa olması, ders sonrasında ilgili konuyu yeteri kadar tekrarlamanız için size ek bir fırsat sağlayacaktır. Gerekli tekrarları yaparak ve ayrıca ek kaynakları takip ederek, derslerinize, okuldakine benzer sürelere yakın şekilde zaman ayırabilmek, sizi zaman yönetimi konusunda da geliştirecektir.
- Kişisel zamanınız ile ders çalışma programınızı önceden belirlemelisiniz. 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.
- Gün içerisinde size kendinizi iyi hissettirecek faaliyetlere de **sosyal mesafenize dikkat edecek şekilde** zaman ayırmanız önemlidir.



- Size iyi gelen şeylerin farkında olmak ve onlara öncelik vermek de size kendinizi iyi hissettirecektir. ( Resim yapmak, kitap okumak, oyun oynamak, komedi filmi izlemek, çiçek yetiştirmek, evcil hayvanınızla ilgilenmek, odanızı düzenlemek vb.)



## EKRAN KARŞISINDA GEÇİRDİĞİNİZ ZAMANIN DÜZENLENMESİ



Ders dışında ekran karşısında geçirdiğiniz zamanı mümkün olduğunca azaltmaya gayret etmelisiniz. Örneğin ;

- Yemek masasında cep telefonlarını bulundurmamaya
  - Oyun, eğlence ve sosyal medyada geçireceğiniz zamanlar için mutlaka belli bir süre belirlemeye,
  - Geceleri yatmadan en az yarım saat önce evdeki bilgisayar, tablet ve akıllı telefonların kapatılmasına,
- özen göstermelisiniz.



# ÇALIŞMA ORTAMINIZIN DÜZENLENMESİ



- Ders çalışmak için mutlaka belirli bir alanınız ve masanız olmalıdır.
- Çalışma ortamınızın yeterince aydınlanmasına, çevrede dikkatinizi dağıtacak şeylerin olmamasına özen göstermelisiniz.

10



# ÇALIŞMA ORTAMINIZIN DÜZENLENMESİ



- Mutlaka sandalyede oturmalsınız. Gerekirse yastık, minder ve benzeri desteklerle oturma şeklinizi daha ergonomik hale getirmeniz uzun süre masa başında olacağınız için faydalıdır.





# KENDİNİZ İÇİN HEDEF OLUŞTURMAK

- Zor ve belirsizliklerin fazla olduğu bir süreçten geçiyoruz. Ama yine de kendimiz için istediğimiz, bizim için önemli olan şeylere odaklanabilir, kendimize kısa vadeli hedefler belirleyebiliriz.
- Öncelikle uzak ve karmaşık hedefler yerine ulaşılabilir hedeflerden başlayabiliriz.
  - Hedefleriniz uzaktan öğrenme sırasında motivasyonunuz düştüğünde sizi güç verecektir.
  - Amaçlarınız küçük adımlardan büyük adımlara doğru gerçekleştirilmek üzere ayrıştırılmalıdır.



“



❖ *Okul yaşantınız gelecekle ilgili hedeflerinize ulaşma noktasında resmin en büyük parçasıdır. Hedeflerimize, derslerimizi pür dikkat takip etmek, kavramak, düzenli olarak ders notları tutmak ve sınavlarda mümkün merteye yüksek/yeterli notlar almak gibi küçük basamaklara ayrıştırılmış görevlerin nizami olarak tamamlanmasıyla ulaşabilmemiz mümkün olacaktır..*



## DERSLERE AKTİF KATILIM SAĞLAMAK

- Dersleri, canlı ders saatlerinde, düzenli olarak aktif katılımıla takip etmeye özen gösterin. Böylelikle, canlı ders sırasında anlamadığınız yerleri sorup netleştirme fırsatınız da olacaktır.
- İhtiyacınız olduğunda soru sormaktan çekinmeyin. Sorunuzu kendinizi sınıftaymış gibi düşünerek kolayca sorunuz. Sizin soru sormanız dersleri monotonluktan çıkararak daha etkileşimli hale getirecektir.





- ❖ *Canlı dersten önce sabah okula gider gibi hazırlanıp, öz bakımınıza özen göstererek ekranın başına geçmelisiniz.*
- ❖ *Uzaktan yapılan eğitimlerde derse ne kadar aktif katılırsanız o derece başarılı olursunuz*

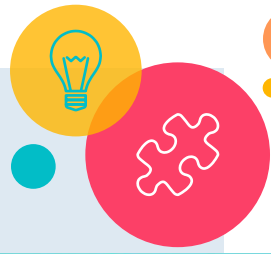


## CANLI DERSLERDE DİKKATİN DAĞILMASINI ÖNLEMELİK

- Canlı ders saatlerinde dikkatinizin dağılmasını en aza indirmek için ders esnasında sadece öğretmene odaklanmalı ve diğer arkadaşlarınızla canlı ders esnasında mesajlaşmamalısınız.
- Canlı dersler sırasında not almak, dikkatinizi ders içeriğine yönlendirmenize yardımcı olabilir.







- Uzaktan eğitim sırasında derse erişim için kullanılacak teknolojik cihaz haricinde çevrede başka telefon / tablet bulundurmamalısınız.
- Ders dinlediğiniz cihazda dersinizle alakasız olan web sayfalarını ve uygulamaları kapatmalısınız.





- Canlı ders aralarında gözlerini dinlendirmeniz önemlidir. Ders arasında televizyon izlemek ya da bilgisayarla ilgilenmek gibi aktivitelerden kaçınılması ve gözün dinlendirilmesi zihnin yeniden öğrenmeye hazırlanmasını sağlar.
- Canlı ders aralarında nefes - gevşeme - farkındalık egzersizleri yapmanız derslere odaklanmanızı sağlar.



## \* EV İÇİNDE NEFES EGZERSİZİ

- 5 adım bitirene kadar yavaşça burundan nefes almak ve tutmak, sonra yeniden 5 adım bitirene nefesi yavaşça ağızdan dışarı vermek ve bu işlemin 5 ile 10 kez tekrarlanması gerekmektedir.

### • Diyafram Solunumu

**Karın boşluğu ile göğüs boşluğu arasında yer alan diyafram bu iki boşluğu birbirinden ayıran kastır.**

**Diyafram solunumunda burundan nefes alırken karın dışa doğru genişlerken, ağızdan nefes verirken de içe doğru hareket ediyorsa doğru bir şekilde diyafram solunumu yaparız.**

- Yatağında veya yerde uzanıp, nefes alıp verirken karnının üzerine bir kitap veya sevdiği bir oyuncakı koyup, nefes aldıkça karnın şişerek kitabın yükselip, nefes verdikçe kitabın alçaldığını görebilirsin.
- Karnının içinde bir balon ya da deniz topu olduğunu hayal etmesi istenir. Her nefes aldığı anda bu top veya balonun şiştiğini ve her nefes verdiği anda söndüğünü hayal edebilirsin.
- Bir elini (avuç içi) göğsüne ve bir elinizi de karnınıza yerleştirmektir. Her solukta göğsünü sabit tutmaya çalışırken, karnının nefes alırken şişmesi gerekmektedir.
- Elleri sıkıca yumruk yapıp açmak, vücudu kasıp sonra gevşetmek, parmak uçları ile şakaklara, başa masaj gibi eylemler de gevşemek için faydalı olabilecektir.



## Beş duyuyu kapsayan farkındalık egzersizleri

**Bu egzersiz veya aktiviteler yavaş yavaş, sadece o anda yapılan gevşemeye odaklanılıp başka hiçbir şey (geçmiş – gelecek) düşünmeden yapılır ve böylece gevşeme sağlanır;**

- Rahatlatıcı müzikler dinleme, dans etme, zıplama, stres topu kullanma
- Çiçek koklamak, yumuşak kumaşlara veya pelüş oyuncaklara dokunmak, evcil hayvanınızı sevmek
  - Kuru meyve yemek, küçük bir parça çikolata yemek, sakız çiğnemek
- 5 tane görünen, 4 tane dokunulan, 3 tane işitilen, 2 tane koklanan, 1 tane tadılan eşyayı hatırlamak, söylemek veya yazmak

gibi eylemler yapılarak vücudun gevşemesi sağlanabilir.



- **Canlı ders aralarında kalkıp hareket edilmelidir. Kısa bir oyun, zıplama, dans gibi aktivitelerle mola verilmesi motivasyonunuzu arttırma ve bedensel sağlığınıza koruma konusunda etkili olacaktır.**

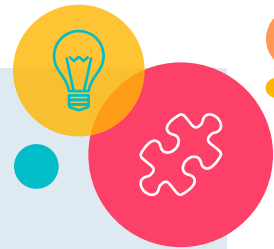


# EGZERSİZ YAPMA VE SAĞLIKLI BESLENME



- Yeme alışkanlıklarımız, uyku düzenimiz, hareket seviyemiz hepsi bizim zorluklarla baş edebilme kapasitemizle, bağışıklığımızla yakından ilgilidir. Ne kadar düzenli olursak ve sağlığınıza dikkat edersek bağışıklığımız o kadar güçlü olur.
- Güne 10- 15 dakikalık bir egzersizle ve kahvaltı yaparak canlı derse başlamak sizin dersleri daha verimli geçirmenizi sağlayacaktır.





- Enerjimizi yüksek tutmak için sağlıklı beslenmek oldukça önemlidir. Mmkkn olduğunca size enerji verecek sağlıklı - doğal yiyecekleri ara öğün programı yaparak tüketmeye gayret etmelisiniz.
- Ders esnasında bulunduğunuz ortamı sık sık havalandırmaya, ders aralarında da 1-2 dakika da olsa camı açarak temiz hava almaya gayret etmelisiniz.
- Ders esnasında ve aralarında bol bol sıvı tüketmeye gayret ediniz.



## KAYNAKÇA

Türkiye Çocuk Ve Genç Psikiyatrisi Derneđi Covid-19 (Korona) Virüs Salgınını Sırasında Aile, Çocuk Ve Ergenlere Yönelik Psikososyal Ve Ruhsal Destek Rehberi

<https://www.ytukampus.com/konu/uzaktan-egitimde-motivasyon-etkili-ders-dinleme-ve-tavsiyeler/>

<https://www.ankara.edu.tr/covid-19/uzaktan-egitim-ogrencilere-evden-calisma-icin-oneriler/>



# TEŐEKKÜRLER

**İzmit Rehberlik Araştırma Merkezi  
PDR BÖLÜMÜ  
Ekim 2020**