

EV ORTAMINDA OKUL DÜZENİ

Sevgili Öğrencilerimiz,

Berber bir hayal kuralım; bu yıl virüs hiç ortaya çıkmamış olsaydı, her şey normal akışında ilerleseydi ve sınava son bir ay kalmış olsaydı. “Keşke bir ay daha vaktimiz olsaydı” demez miydiniz? İşte şu an bir ay daha vaktiniz var. YKS 20-21 Haziran’dan 25-26 Temmuz’a alındı. Bu zamanı iyi kullanmak gerekir.

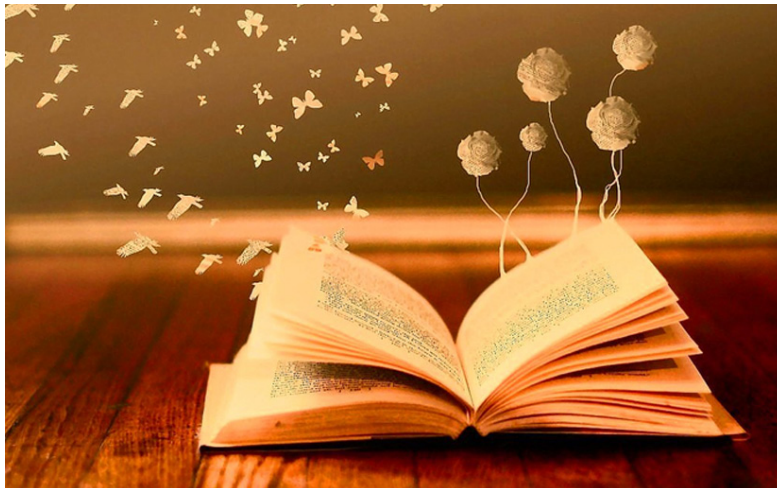
Bu süreçte evde kalarak çalıştığımıza göre nasıl bir çalışma düzenimiz olmalı?

Ev ortamında zamanımızı nasıl kullanmalıyız, çalışmalarımızı nasıl planlamalıyız gibi konulara değinelim istedik. Güne başlangıç yaparken sağlıklı bir düzenin içinde olmak kadar vakit bulduğumuz zamanlarda egzersizlere yer vermek de her birey için rahatlatıcı ve faydalı olacaktır.

Bu nedenle artık evde geçireceğimiz vakit fazla olduğuna göre ders çalışma zamanlarının yanı sıra kendimizi rahatlatmak adına neler yapabileceğimizi de sıralayalım istedik:

Nefes ve beden egzersizleri

- ✓ Bulmaca, sudoku, akıl oyunları, puzzle gibi uğraşlar
- ✓ Kitap okumak
- ✓ Müzikle ya da resimle ilgilenmek
- ✓ İlgi alanınıza yönelik bu tarz çalışmalar daha da çoğaltılabilir.



Ders çalışmaya başlamak için ideal bir zaman var mıdır?

Düzen içinde hareket etmek her zaman disiplini getirir. Bu nedenle sabah saatlerinde çalışma düzenine geçiş yapmanız -hazır zihin açıkken- önem taşımaktadır. Aynen okul zamanlarındaymış gibi ders ve teneffüs zamanları oluşturabilirsiniz. Bu çalışmalar esnasında sizlerin en çok zorlandığı konu; molalardan sonra derse geçiş yapamamak...

Bunun için kendinize göre belirlediğiniz mola süresinin bitimine bir alarm kurmak ve alarm sesiyle tekrar derse geçmek işe yarabilecek yöntemlerden sadece birisidir.

Planlı olmayı yaşam biçimine dönüştürürseniz gelecek yıllarda da rahat edersiniz. Plan yaparken hangi aralıklarda hangi derse çalışacağınızı, dinlenmek için ne kadar vakit ayıracağınızı ve uyuyup uyanacağınız saati belirlemelisiniz. Ayrıca çok çok özel bir durumunuz yoksa okul dönemindeki uyku düzenini korumalı ve sınavın sabah 10.15'te başladığını unutmamalısınız.



Evde ideal bir çalışma ortamı nasıl olmalı?

- ✓ Çalışma ortamınızın derli toplu olması, dikkat dağıtacak etkenlerden arınmış olması en temel konudur. Çalışacağınız yerin illa ki odanız olması gerekmiyor. Eğer başka müsait bir oda varsa orada çalışmanız belki daha faydalı olacaktır.
- ✓ Ders çalışırken kontrol etmekten kendinizi alamadığınız adeta hayatınızın parçası haline gelen telefonları artık bir kenara bırakmanın tam zamanı. Telefonlardan kopabilme konusunda zorlanıyorsanız bazı uygulamalar mevcut. Bu uygulamalar sayesinde kendinizi sınırlayabilirsiniz ya da telefonunuzu ailenizden birine teslim edebilirsiniz. Karar sizin...
- ✓ Ders çalışacağınız alanı iyi havalandırın, mola zamanlarında çalışma odanızı terk edip, odayı havalandırmayı unutmayın.
- ✓ Konu anlatım ve Soru çözüm videoları faydalanacağınız bir diğer alan olacaktır.
- ✓ Hangi derse ne zaman çalışacağınızı belirleyin. Türkçe ve matematik dersi standartta olması gereken bir ders grubu olup, diğerlerine nasıl öncelik vereceğinizi siz belirleyerek günlük ve haftalık planlar yapabilirsiniz.

- ✓ Ev ortamında aynı okul ortamındaymışçasına kuracağınız düzen sizi başarıya ulaştıracaktır. Ders-mola-ders şeklinde dinlenerek çalışma yapabilirsiniz. Ders ve mola sürelerini kendinizi ölçtükten sonra en verim aldığınız şekilde sürdürebilirsiniz. Öyle ki bir öğrenci 45 dk. ders 15 dk. mola yapıp verim alırken diğer bir öğrenci 30 dk. ders 5 dk. mola sisteminde verim alabilir.
- ✓ Mola derken telefonla buluşmayı kastetmiyoruz tabii ki. Molalarda yapılacak en verimsiz dinlenme video izlemek, sosyal medya uygulamalarında fazlaca görsel uyarana maruz kalmaktır. Bunun yerine kitap okuma, egzersiz, aileyle ya da arkadaşla sohbet şeklinde molalar değerlendirilebilir.



- ✓ Etrafınızda veriminizi düşüren etkenler varsa bunlardan kendinizi izole edin lütfen. Çalışma odanızın düzeni, ısısı, sosyal medya ve telefon kullanımı verimi sıfırlayacak etkenlerdir. Unutmayın, insanın dikkati her an dağılmaya müsaittir. Çalışma odanızı düzenli tutarsanız ve kendinizi bazı şeylerden izole ederseniz ufak tefek kopmaların önüne geçmiş olursunuz.
- ✓ Ders çalışmaya başlamadan önce yemek ihtiyaçlarınızı gidermek önemlidir. Böylece derse başladığınızda sizi alıkoyacak bir nedeni baştan elemiş olursunuz. Ne tok ne de aç olacak şekilde çalışmaya başlamak en iyisi olacaktır.

Unutmayın ki bu süreci fırsata çevirmek elimizde...

Eski konulara geri dönüşler yapıp, bakılmamış, es geçilmiş herhangi bir konu kalmadan yolumuza devam edelim. Dışarıda hayat yavaşlamış olsa da sınava hazırlık süreci devam ediyor ve bu süreçte tüm Fen Bilimleri ailesi olarak yanınızdayız.