

UZAKTAN EĞİTİM SÜRECİ



Sevgili Öğrenciler

Dünya olarak yaşadığımız süreçlerden kaynaklı endişelerimiz, daha iyi bir dünyaya, daha güvenli bir mekana, daha sağlıklı ve daha sosyal bir yaşama dair isteklerimiz bunun yanında zorunluluklarımız, sorumluluklarımız ve kısıtlamalarımız... Bazı durumlar vardır ki hiçbir şeyi değiştiremeyiz gibi gözükür ancak o anlarda aslında güçlüyüzdür ve bakış açımızı değiştirerek bu gücün farkına varırız. Öyleyse bu gücü kullanmak için ne yapmalı?

Sevgili Veliler

Çocukların uzaktan eğitim sürecinden en etkili ve verimli bir şekilde yararlanmaları için ebeveynlerimizle bazı önerileri paylaşmak isteriz:

EVİN İÇERİSİNDE MEVCUT DÜZENİ KORUYUN

1-Uzaktan eğitim döneminde ev içerisinde mevcut düzeni korumaya çalışmak güzel bir başlangıç olabilir. Derse girmekte direnen çocuklara, öğrenimi neden böyle görmek zorunda olduklarını açıkça anlatmak, zihinlerini netleştirir. Bu işleyişin 'gerçek bir okul' olduğunu ve ciddiye alınması gerektiğini uygun bir dille ifade edin.

2-Her günün sonunda programa uyup uymadığını takip edin ve güzel cümlelerle motivasyonlarını canlı tutun.

3-Derse başlamadan önce, okul dönemindeki rutinleri gerçekleştirmesini sağlayın. Kıyafetlerini değiştirmesi, kahvaltısını yapması, ders gereçlerini hazırlaması gibi.

Uzaktan eğitim sürecini daha verimli geçirmeniz için sizlere bazı önemli tavsiyelerimiz olacak. Yeni öğrenme ortamına uyum sağlama becerinizi geliştirmek, psikolojik iyi oluş halinizi de destekleyecektir.

Evden okula gidiyormuş gibi bir çalışma düzeni oluşturmaya gayret edin. Gününüzü planlayın. Uyanmak, kahvaltı etmek ve giyinmek için bir zaman belirleyin. Yerleşik bir rutin kurmak, zamanınızı yapılandırmaya ve çalışmaya geçmenize yardımcı olabilir. Programınızı her seferinde az sayıdaki belli şeylere odaklanabileceğiniz şekilde ayarlayın.

- ✿ Çalışma alanınız ile dinlenme alanınız arasında fiziksel bir sınır oluşturmak, evden eğitim alırken odaklanmanıza yardımcı olabilir. Evdeki çalışma ortamının size uygun olarak düzenlenmesinde aile üyelerinizden destek alabilirsiniz. Benzer desteği, ders çalışması gereken başka aile üyeleriniz varsa, siz de onlara sağlamaya çalışın.
- ✿ Odanın çok dağınık olması odaklanma üzerinde olumsuz etki yaratacağı için çalışma odasının ve masasının görsel, işitsel her türlü uyarandan uzak olması gerekiyor. Öğrencilerin sık karşılaştığı sağlık sorunlarıysa bel ve sırt ağrısı olarak kendini gösteriyor. Bu yüzden çalışma odasındaki sandalyede bel destek minderi ya da ortopedik oturma simidi kullanılabilir. Verimli çalışma alanı yaratmak için beyaz, ekru, mavi ve yeşil renkler kullanılabilir.
- ✿ Dersleri, canlı ders saatlerinde, düzenli olarak aktif katılımı takip etmeye özen gösterin. 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





ÖĞRENME ORTAMININ SESSİZ OLMASINA DİKKAT EDİN

4-Uzaktan eğitim sürecinde öğrenme ortamının mümkün olduğu kadar sessiz ve uyanıklardan uzak olmasına dikkat edin.

5-Dersler bittikten sonra dinlenmesi için zaman tanıyın, keyif aldığınız aktivitelerle vakit geçirmesine müsaade edin. Uzaktan eğitim sürecinde, derslerin onların sorumluluğu olduğunu hatırlatın.

SINIRLARI BELİRLEYİN

6-Ebeveynler olarak sınırları net olarak belirleyin, unutmayın ki sınırlar çocuklara güven verir. Çocuklarınızla açık bir iletişim kurun, onları dinleyin ve kaygılarını gidermelerine yardımcı olun.

7-Çocukların derslerden uzaklaşmaları aşırı kaygıdan da kaynaklanabilir. Kaygılarını paylaşmaları için teşvik edin fakat zorlamayın.

DERS DIŞI AKTİVİTELERLE DE İLGİNENİN

8-Özellikle bu dönemde çocuklarınızın dersleriyle ilgilendiğiniz kadar ders dışı, keyif aldıkları aktivitelerle de ilgilenin.

9-Okul ortamının çocuklar için bir öğrenim mekanından daha fazlası olduğunu unutmayın. Çocukların akranlarıyla çevrimiçi iletişimine müsaade etmek, sosyal mesafeli oluşun etkilerini hafifletebilir. Çevrimiçi akran iletişimini rutin haline getirmek, çocukların bağlantıda kalmasına yardımcı olacak ve yalnız hissetmemelerini sağlayacaktır.

ve sosyal medyadan gelen bildirimleri ve alakasız web sayfalarını kapatmak önemlidir. Canlı dersler sırasında not almak, dikkatinizi sınıf içeriğine yönlendirmenize yardımcı olabilir.

- * Çalışmanız gereken dersleri ya da bitirmeniz gereken ödevleri/projeleri, her gün tamamlayabilecek şekilde küçük görevlere bölebilirsiniz. Büyük bir görevi daha küçük parçalara bölmek, işleri daha kolay baş edebilecek hale getirebilir ve onları bitirmek için daha motive olmanıza yardımcı olabilir. Kendinizi işlerin tamamlanmasından sorumlu tutmak için çalışma planınızı arkadaşlarınızla veya aile üyeleriyle de paylaşabilirsiniz.
 - * Şu anki eğitim sürecinde ders sürecini takip edip, gerekli tekrarları yaparak ve ayrıca kaynaklarınıza çalışarak, derslerinize, okuldakine benzer sürelerle yakın şekilde zaman ayırabilmek, sizi zaman yönetimi konusunda da geliştirecektir.
 - * Gün içerisinde daha az üretken olduğunuzu fark ettiğiniz saatleri, aile üyeleriyle zaman geçirmek, dinlenmek, telefonla ya da görüntülü sohbet yoluyla arkadaşlarınızla görüşmek için ayarlayabilirsiniz. Kendinizi iyi hissedeceğiniz faaliyetlere de sosyal izolasyonu ihmal etmeyecek şekilde zaman ayırın. Sınav kaygısı, ödevleri yetiştirememeye gibi durumlar motivasyon düşürüyor. Bu tür durumlarda güdülenmenin etkili yolları hedef ve hayalleri hatırlatan obje veya notlara yer vermek.
 - * Öğrenmenin ön koşullarından biri uyanık olmaktır. Yatakta ders çalışmaya kalkışırsanız, vücudun gevşemesiyle uykunuz gelebilir. Ders çalışmak için çok yumuşak olmayan bir sandalyede oturmalı ve masa başında bulunmalısınız
 - * Araştırmalar düzenli uyuyan öğrencilerin iyi uyumayanlara oranla daha iyi not aldıklarını ve matematik problemlerini çözmeye daha başarılı olduklarını ortaya koyuyor. Bu da öğrencilerin biyolojik saatini koşullandırması gerektiğinin göstergesi. Uyku düzeni sağlamak için yatakta okumak ya da telefonla ilgilenmek gibi alışkanlıklardan vazgeçmek ve her gün aynı saatte uyuyup uyanmak gerekiyor.
- Acaba bu sınavdan kaç puan alacağım?, Başarılı olacak mıyım? Yapamazsam insanlar ne düşünür? Daha çok konu var; hiç zamanım kalmadı nasıl yetiştireceğim? Çalışıyorum çalışıyorum olmuyor. Bu gibi düşünceler kafanızı meşgul ediyorsa böyle durumlarda kendinize şu soruyu sorun; "Bu olumsuz düşünceler benim işimi kolaylaştırıyor mu?" O halde, bu olumsuz düşüncelere kocaman bir "HAYIR" dedikten sonra, hedefinizi hatırlayarak olumlu düşüncelerle tekrar çalışmaya dönmelisiniz.

