

1

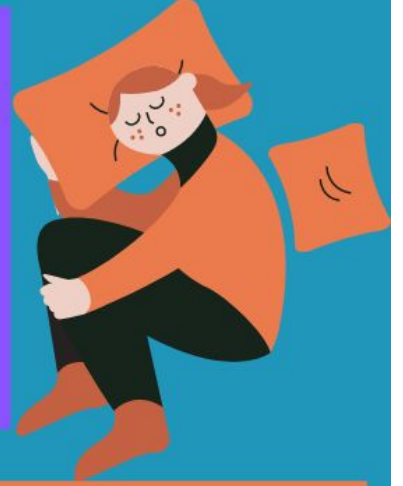
**UZAKTAN
EĞİTİM
SÜRECİNDE
VERİMLİ
DERS ÇALIŞMA**

REHBERLİK SERVİŐİ

Psikolojik DanıŐman
Buse Yılmaz

2

Çocuğunuz uzaktan eğitim sürecinde de okul günlerinde olduğu gibi **erken kalkmalıdır**. Çocuğunuzun uyku düzeni bozulmuşsa yeniden düzen sağlamaya çalışmalısınız.



Çocuğunuzun **dikkatini dağıtmayacak** bir çalışma ortamı oluşturun. Telefon, tablet, televizyon gibi cihazları sessize alın veya kapatın. Ortamında **sadece** çalışacağı dersle ilgili araç ve gereçleri bulunsun.

Sağlıklı ve dengeli beslenmesine özen gösterin. Güne en önemli öğün **kahvaltı** ile başlasın.



3

Plansız Olmaz



Çocuğunuzun ödev ve tekrarları için canlı ders saatleri dışında çalışacağı saatleri belirleyin.

Çalışacağı saatleri çocuğunuzla birlikte programlayın.

Bir oturumdaki ders çalışma saati çocuğa uygun olmalıdır. **Bazı ilkokul çocukları için 15 dakika yeterli olurken, bazıları için 25 dakika yeterlidir. Mutlaka dinlenme için ara verilmelidir.**



4

Örnek Plan

(Ders Çalışma Planı her çocuk için farklı olur)

17.00 - 17.20 Türkçe

10 dakika dinlenme

17.30- 17.50 Hayat Bilgisi

10 dakika dinlenme

18.00 - 18.30 Matematik

20.00 - 20.30 Okuma Saati

5



Çocuğunuzun bu dönemde sizi örnek aldığıını unutmayın. Bu nedenle çocuğunuz ders çalışırken siz de teknoloji kullanımınıza dikkat etmelisiniz. Siz televizyon izlerken ya da cep telefonunuz ile vakit geçirirken çocuğunuzun ders çalışma motivasyonu olumsuz etkilenebilir.

Çocuğa alışkanlıklar kazandırmak, öncelikle onunla sağlıklı ve güvene dayalı ilişki geliştirmeye bağlıdır. Bu nedenle çocuğunuzla birlikte etkinlikler yapmaya önem vermelisiniz.

Keyif alarak yaptığınız bu etkinlikler çocuğunuz ile olumlu iletişim kurmanıza yardımcı olacaktır.

