

UZAKTAN EĞİTİMDE ZAMAN YÖNETİMİ VE EVDE ÇALIŞMA İLE İLGİLİ ÖNERİLER



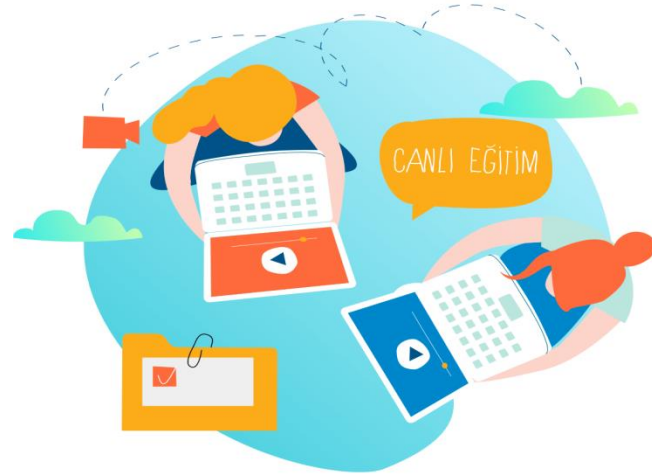
Merhaba Gençler😊

Küresel bir salgın yaşamaktayız. Bu küresel salgın, dünyada büyük bir kriz yaratmıştır. Yaşanılan her kriz alışkanlıklarımızı da değiştirmektedir. Ancak bu durum yeni alışkanlıklar yaratmak için de bir fırsattır.

“Zorlukları küçülterek değil, kendinizi büyüterek aşarsınız.”

UZAKTAN EĞİTİM SÜRECİ

- ▶ İŐLER ZAMANLAMA KONUSUNDA İSTEDİĞİMİZ GİBİ GİTMİYOR MU?




- ▶ ÖNCELİKLE ŐUNU BİLMELİYİZ Kİ BU DUYGU ÇOK NORMAL



ENDİŐEYE KAPILMAYIN

Her ne kadar yüz yüze öğrenmenin yerini tutmasa da, uzaktan eğitimin size sağlayabileceği bazı avantajları da vardır







**Uzaktan eğitimde sorumluluk
öğrencidedir.**



**Bu nedenle öğrencilerin
sorumluluk duyguları ve
öz disiplini ön plandadır.**



ZAMAN YÖNETİMİ

OYSA Kİ ZAMAN
HERKESE EŞİT OLARAK
VERİLMİŞTİ..



ZAMAN YÖNETİMİNİ ENGELLEYEN DUYGULARI TANIYIN

MÜKEMMELLİYETÇİLİK;

- Zaman yönetiminde de “mükemmel” bir zaman planlayıcısı olmak gibi bir hedefe sahip olmak, kısa bir süre sonra düş kırıklığı yaşamak ve vazgeçmekle eşanlamlıdır



KUSURLU EYLEM MÜKEMMEL EYLEMSİZLİKTEN DAHA İYİDİR..

ERTELEME ALIŐKANLIĐI

Bir konu sizin için önemliyse ve siz konunun peşinden gitmiyorsanız erteliyorsunuz demektir.



ERTELEME, KARAR VEREMEMEKTEN kaynaklanmaz. Erteleme, kişinin karar verip de harekete geçememesidir..

KENDİNE GÜVENSİZLİK, YÜKSEK KAYGI



Bu durum çok ve yoğun duygularla yaşıyorsa bizim için engelleyici bir etken durumuna gelmiş demektir

SADECE
KENDİNE GÜVEN.
(DÜŞÜNDÜĞÜNDEN DAHA
İYİSİNİ YAPABİLİRSİN.)

KENDİNİ HAFİFE ALMA VEYA AŞIRI GÜVEN

KİŞİNİN KENDİNİ HAFİFE ALMASI çoğu kez sosyal ve akademik alanda başarıyı olumsuz yönde etkileyen sorunlara neden olur, bize büyük düş kırıklıkları yaşatır.

Yaşamda kendine güvenmek iyi ve yararlı bir özelliktir ancak **fazlası BOŞ VERDİCİLİĞE** yol açar.



PEKİ İŞLERİ NASIL YOLUNA
KOYABİLİRSİNİZ??



BİRKAÇ TEKNİK

Pomodoro Etkili Zamanlama Tekniđi

Tekniđin amacı, odaklanmayı kolaylaştırarak daha verimli çalışmak ve kısa sürede daha çok iş halletmek olarak öne çıkıyor.



Bunun için sadece basit bir zamanlayıcıya, bir kağıda ve kaleme ihtiyacın var

Kanban Tekniđi



Bu kısma en fazla 3 iş kaydırabilirsiniz. Fazlası kafa karışıklığına yol açacaktır.

O Kurbağayı Ye (Zor İçin Üstesinde Gelmek)

“Sabah ilk iř olarak canlı bir kurbağayı yiyin ve günün geri kalan kısmında başınıza daha kötü bir şey gelmez” cümlesinden gelir.

En korkutucu görevi gerçekleştirmiş olmak size devam etmeniz için ivme kazandıracak ve güçlendiğiniz hissini verecektir



BAŞKA NELER YAPABİLİRSİNİZ??



- ▶ **UYKU DÜZENİ**
- ▶ **BESLENME DÜZENİ**
- ▶ **ÖĞRENME HEDEFLERİNİZİ VE AMAÇLARINIZI NETLEŞTİRİN**
- ▶ **MOTİVASYONUNUZU HER ZAMAN YÜKSEK TUTUN**
- ▶ **ÇALIŞMA PLANI**
- ▶ **ÇALIŞMA ORTAMI**
- ▶ **RUTİN ÇALIŞMA SAATLERİ(EBA CANLI DERS, TRT EBA, OKUL KURSLARI...)**
- ▶ **TEKNOLOJİYİ ETKİLİ KULLANIM**
- ▶ **GÜN SONU RAPORU ÇIKARMA(KONU,TEST...)**
- ▶ **ÖDÜL ZAMANI (KENDİNE AİT ÖZEL ZAMANLAR AYIRMA)**
- ▶ **İHTİYACINIZ OLDUĞUNDA YARDIM İSTEYİN**

Değerli öğrencilerimiz, unutmayın ki fiziksel ve ruhsal sağlığınız her şeyin üstündedir. Öncelikle gereken tüm önlemleri alarak, uzaktan eğitimden en yüksek verimi sağlamaya yönelik bir motivasyon sergileyeceğinize inanıyoruz...

Sağlıklı günlerde okulumuzda tekrar bir araya gelmek dileğiyle...