

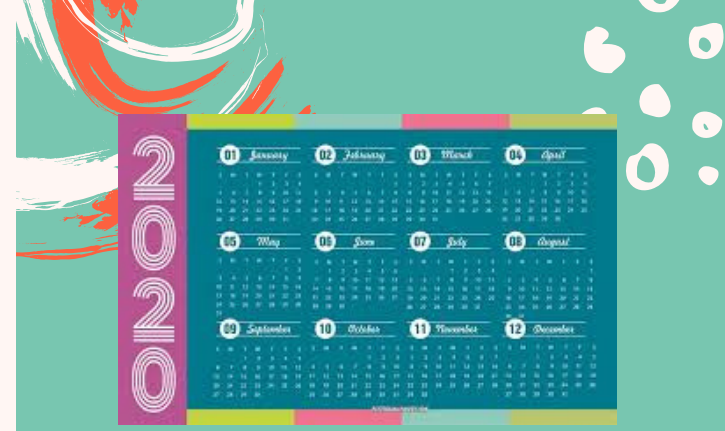
56

UZAKTAN EĞİTİM DÖNEMİNDE ZAMAN YÖNETİMİ VE ÖĞRENCİLERE EVDE ÇALIŞMA KONUSUNDA ÖNERİLER



ZAMAN YÖNETİMİ

Zaman yönetimi, zamanımızın, amaçlarımızı, sorumluluklarımızı, zevklerimizi ve sosyal yaşamımızın içerdiği etkinliklerimizi bir arada yürütebilecek bir biçimde planlanması anlamına gelmektedir. Uzaktan eğitim sürecinin bir zorunluluk olarak hayatlarımızın merkezinde yerini aldığı bu günlerde işler zamanlama konusunda istediğimiz gibi gitmiyor olabilir. Var olan zamanın size yetmediğini düşünüyor da olabilirsiniz. Bu zor süreci daha verimli hale getirmek için sizlere birkaç önerimiz var.



BİR TAKVİM EDİNİN

Karton takvimler, evinizdeki takvim, not defterinizdeki takvim olabilir.

Hatta hayal gücünüzü kullanarak çeşitli malzemelerle kendi takviminizi tasarlayabilirsiniz.

Kolaylıkla ulaşabileceğiniz ve yanınızda taşıyabileceğiniz boyutta olması yeterli.



ÖNEMLİ HER ŞEYİ NOT ETMEYE ÇALIŞIN

Hazırladığınız takvime gün içindeki planlarınızı not edin.

Bu konuda ailenizden de destek alabilirsiniz.

Tamamladığınız görevlerin yanına bir işaret koyabilir, renkli kalemle üzerinden geçebilirsiniz. Bir görevi tamamladığınızı bilmek sizi rahatlatacak ve sonraki görevleriniz için motivasyon sağlayacaktır.

ÖDEVLERİNİZİ GÜNÜ GÜNÜNE YAPIN

Ödevlerinizi günü gününe yapmak olası aksiliklerle karşılaşmanız durumunda sıkışmanızı önleyebilir. Ayrıca konuya hakimiyetiniz yeterli olduğundan daha kolay yapabilir ve zamandan tasarruf edebilirsiniz. Çok basit görünse bile birkaç saat sonraya atmak bile sizin unutmanıza ve ekstra zaman harcamanıza sebep olabilir. Bu nedenle ertesi güne bırakmak yerine mümkün olduğunca o gün bitirmeye çalışın.

DİNLENME ZAMANLARI OLUŞTURUN

Takviminize dinleneceğiniz zamanları işaretlemeyi unutmayın. Aralıksız etkinlikler veya uzun süren dinlenme molaları zaman kaybına neden olacaktır. Bu nedenle ihtiyacınız olan süreyi dinlenmek için işaretlemelisiniz.

SAĞLIĞINIZA DİKKAT EDİN

Kendimizi iyi hissetmediğimizde bu yöntemleri kullanmak da bir işe yaramayacaktır. Yapmaya çalıştığımız her şey özensiz olabilir çünkü beynimiz o an vücuttaki rahatsızlığa da odaklanmaktadır. Bunun için düzenli uyku, spor yapmak, düzenli beslenmeye ihtiyacımız vardır.