



Uzaktan Eğitim Sürecinde

Evimde Öğrenme Köşem

ORTAOKUL

PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK SERVİSİ



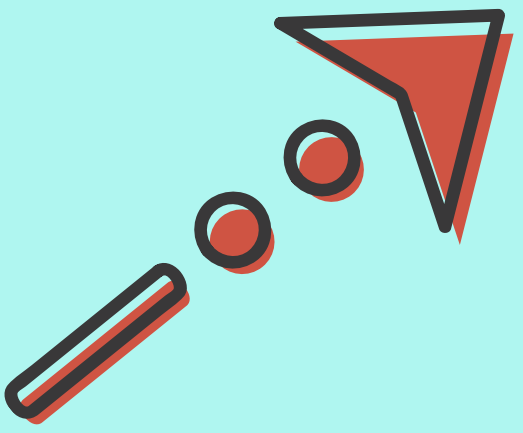
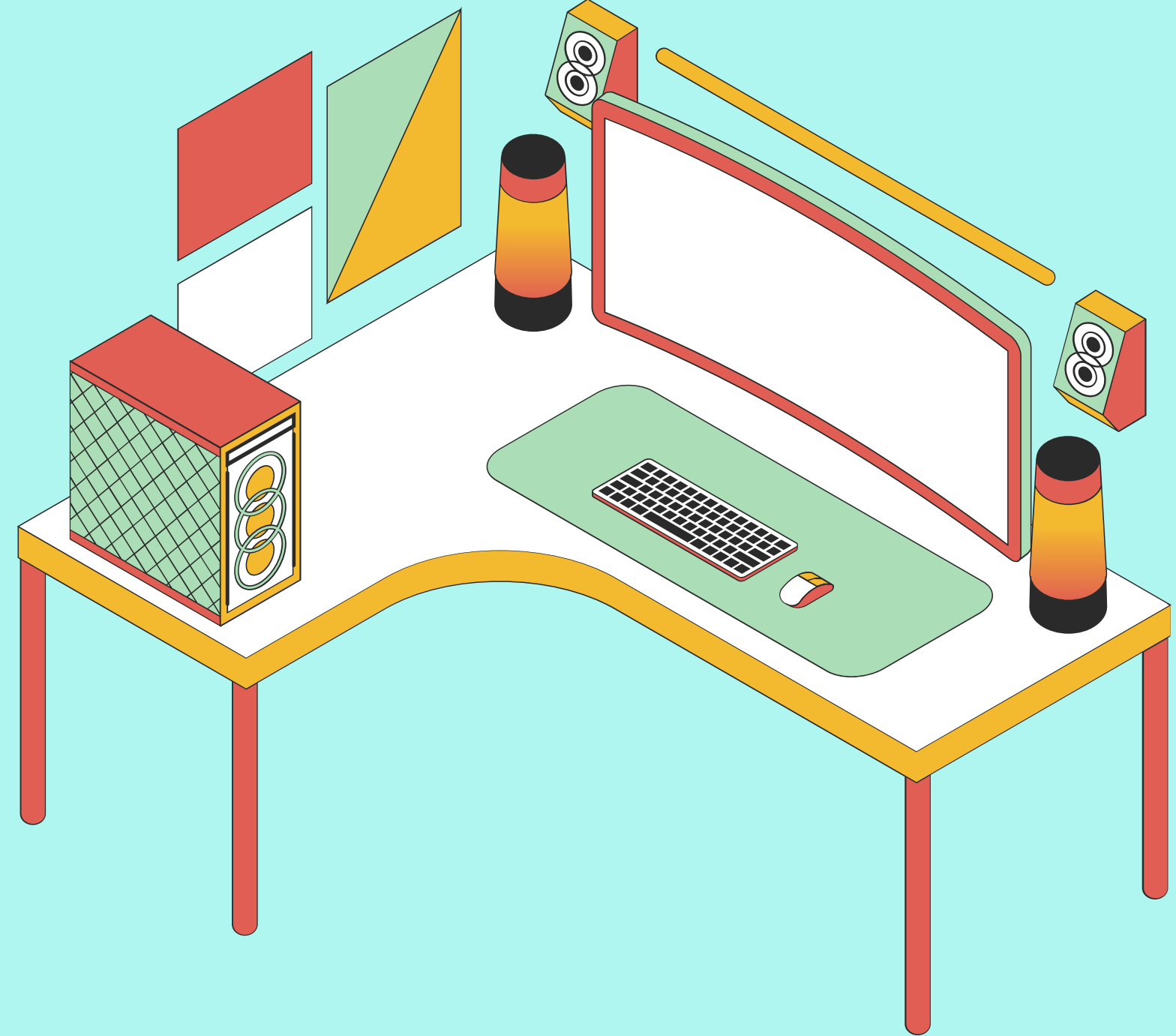


Evde kendimize
«**Özel Bir Öğrenme Köşesi**»
oluşturmak, derslere konsantre
olmamızı kolaylaştırır.

Motivasyonumuzun artmasına ve
sorumluluklarımızı daha kolay
yerine getirmemize yardımcı olur.

Öğrenme köşem

- Masamdan ve ders esnasında görebileceğim yerlerden dikkatimi dağıtabilecek nesneleri uzaklaştırırım.
- Derslerimi çalışma masamda dinlerim.
- Masamı sadece derslerim için kullanırım, yemek ve oyun için başka yerleri kullanırım.



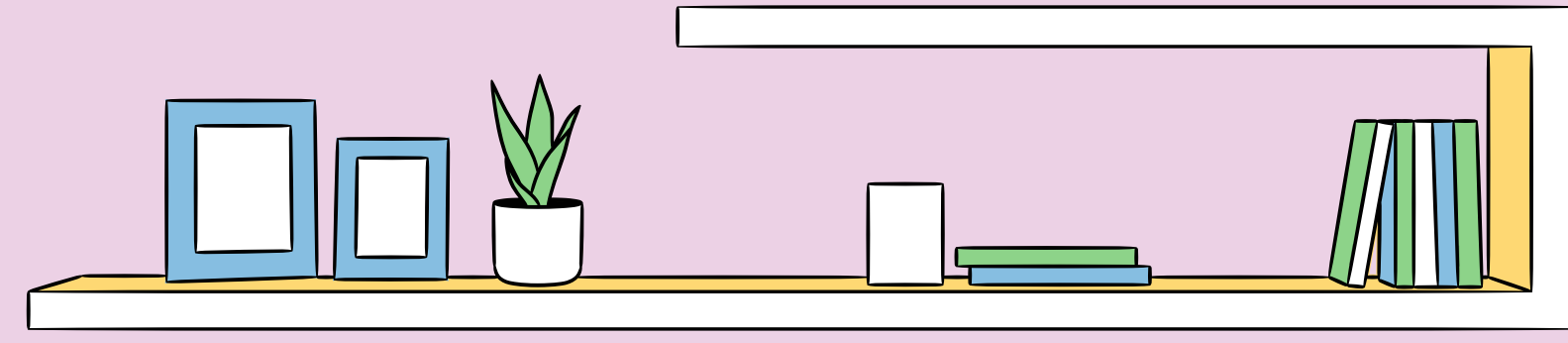
Öğrenme köşem

- Haftalık ders çizelgemi duvarda görebileceğim bir yere asarım.
- Önemli hatırlatmalarım için bir pano kullanırım.
- Görebileceğim bir yerde duvar veya masa saati bulunur.
- Ders esnasında kulaklık kullanırım, kameramı açarım.
- Derslere aktif bir şekilde katılmak için çaba gösteririm.



Öğrenme köşem

- Evde öğrenme köşem kendi odamda veya öğrenme için uygun başka bir ortamda olabilir.
- Öğrenme köşem, uyku ve oyun alanımdan ayrı bir yerdedir.
- Öğrenme köşemde çalışma masam ve sandalyem bulunur.
- Sandalyemin yüksekliği masama uygundur.
- Sandalyemde dik ve rahat oturabilirim.
- Masama yakın bir yerde kitap ve defterlerimi alıp, koyabileceğim raf veya kitaplık bulunur.



Öğrenme köşem

- Bilgisayarımın parlaklığını azaltırım veya mavi ışık filtresi kullanırım.
- Bilgisayardan en az 60 cm uzaklıkta olmaya özen gösteririm.
- Odamın ışığını ve ısını normal olacak düzeyde ayarlarım.
- Bilgisayarıma güneş ışığının gelmeyeceği şekilde masamı yerleştiririm.
- Odamı sabahları ve öğle teneffüsünde havalandırırım.
- Masama yakın bir yere kaktüs, aloe vera gibi radyasyonu azaltan bir bitki koyabilirim.



Öğrenme köşem

- Ders başlamadan önce o derse ait materyallerimi hazırlayıp masama koyarım, o derse ait olmayan materyalleri kaldırırım.
- Cep telefonumu dersle ilgili ihtiyacım olmadığı zamanlarda masamdan uzak bir yere veya oda dışında bir yere koyarım.
- Ders esnasında kapımı kapatırım, mümkün olduğunca sessiz bir ortam oluşturmaya çalışırım.
- Ödevlerimi yazmak için küçük bir defter veya ajanda kullanırım.
- Günlük veya haftalık yapılacaklar listesi (to do list) yapabilirim.

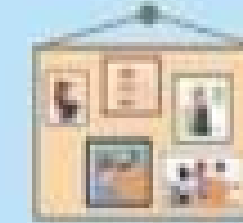




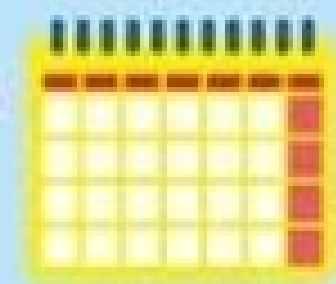
Allow sunlight
& fresh air.



Keep track of time.



Keep your favourite
memories around.



Timetable & schedule
for easy view.



Digital equipment
that are in good
condition.

Keep yourself hydrated.



Have plants nearby.



Comfortable
seating.



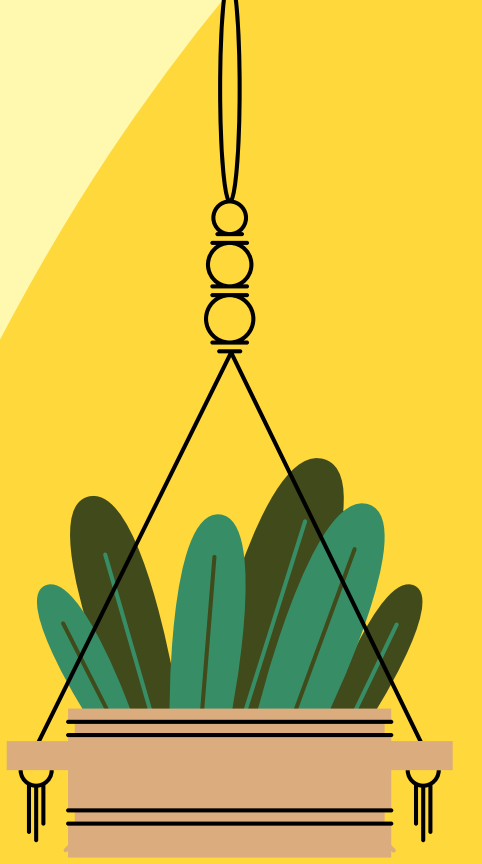
Öğrenme köşem

- Beni motive edecek, sevdiğim anılarımdan oluşan birkaç fotoğrafımı duvarıma asabilirim.
- Masamda ihtiyacım olabilecek şeyleri (su, peçete vb.) bulundururum.
- Odamda veya evin başka bir yerinde ders aralarında fiziksel egzersizler ve rahatlatıcı sanat aktiviteleri yapabileceğim alanlar oluştururum.
- Odamı düzenli ve temiz tutarım.



Öğrenme köşem

Teneffüslerde çalışma masamdan kalkarım, yemek, su, tuvalet gibi ihtiyaçlarımı gideririm, uzun teneffüslerde balkona ya da dışarı çıkıp hava alabilirim, rahatlatıcı etkinlikler yaparım (görsel sanatlar, müzik, fiziksel egzersizler vb.).



School



Kendine özel öğrenme köşende
keyifle öğrenmen dileğiyle...