

UZAKTAN EĞİTİM SÜRECİNİ NASIL VERİMLİ GEÇİREBİLİRİM?

CEMİL MERİÇ ANADOLU LİSESİ PDR SERVİSİ

Canlı Derslerini Kaçırma

Ders saatinden 10 dk önce sisteme gir.Kalem ve defterini hazırla.Ders sırasında dikkatini dağıtacak başka şeyler olmadığına emin ol. Öğretmenine odaklan.Aktif ol, anlamadığında sormaktan çekinme.



Planlı Ol

Normal okul döneminde olduğu gibi ödev ve çalışmalarını organize etmek için kendine göre bir çalışma takvimi veya ajanda kullanmak faydalı olacaktır.



Tekrar Yap

Günlük, Haftalık ve Aylık

düzenli tekrarlar yap. Tekrar yapmadığında, 20 dk sonra öğrendiğin bir konunun %50'sini, 1 saat sonra % 70'ini, 1 gün sonra ise %80'ini unutabilirsin.



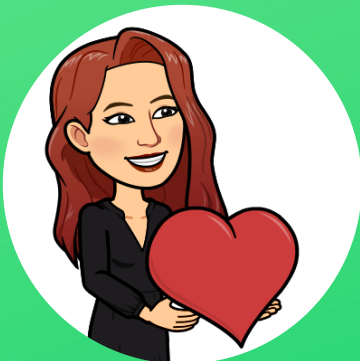
Sağlıklı ve Dengeli Beslen

Hijyenine dikkat ettiğin gibi beslenme düzenine de dikkate etmeye özen göster. Evde kaldığımız süre içerisinde daha az enerji harcadığımız için öğünlerimizi de buna göre düzenlemek faydalı olur. Vitamin ve mineral açısından zengin, besin değeri yüksek gıdalar almanız bağışıklık seviyenizi yükselteceği gibi ruh halini de pozitif yönde etkileyecektir.



UNUTMA!

ÖĞRETMENLERİN VE REHBERLİK SERVİSİ DAİMA YANINDA İHTİYAÇ DUYDUĞUNDA REHBERLİK SERVİSİNDEN RANDEVU ALABİLİRSİN.



Uyku Saatine Dikkat Et

Erken uyu, erken uyan. Unutma günde yaklaşık 8 saat uyku ideal olmalıdır.

