

PANDEMİ DÖNEMİNDE VERİMLİ DERS ÇALIŞMA

Pandemi döneminde ders çalışmak öyle düşünöldüğü gibi kolay olmayacağıının farkındayız. Okulların kapalı olması, derslerin online işlenmesi, arkadaşlarımızdan ayrı olmamız vb gibi durumlar bizi yıldırmmamalı. Aksine çalışmaya, başarıya ulaşmada farklı yollar denemek gerekir.

Kriz dönemlerini fırsata çevirip daha başarılı olabiliriz. Bundan dolayı verimli ve kaliteli ders çalışmak için sizlere aşğıdaki gibi bazı teknikler hazırladık.

1. **Hedef belirleyin:** kısa-orta-uzun dönemli hedeflerinizi belirleyin.
2. **Ders farkındalığınızı arttırın.** Eksik veya bilmediğiniz konularınızı tespit edin.
3. **Yapınıza uygun ders çalışma programı yapın:** bazı öğrenciler sabah saatlerinde daha başarılı olurken bazıları akşam saatlerinde daha fazla verim alabilmektedir.
4. **Zamanı verimli kullanın:** uzun süre dersin başında verimsiz oturmaktansa verimli çalışma alışkanlığı edinin.
5. **EBA'yu aktif kullanalım:** “Eba akademik destek” uygulamasını indirerek ösym tarzında sorulara ulaşabilirsiniz.
6. **Günlük tekrar yapın:** özellikle sözel ağırlıklı dersleri unutmak istemiyorsak tekrarlar önemlidir.
7. **Canlı dersleri aksatmayalım:** Okullarımız yönetimince hazırlanan eba canlı derslere normal derslere girer gibi hazırlığımızı yapıp derslerimizi işlemeye dikkat edelim.
8. **Uzun süre aralıksız ders çalışmayın:** ders çalışırken en uygun çalışma süreleri 50’ ders - 10’ ara şeklinde olmaktadır.
9. **Farklı etkinliklere yer verin:** Online ya da mesafemizi koruyarak arkadaşlarımızla görüşebilir, haftada bir film izleyerek ya da sporumuzu yaparak kendimize de zaman ayırabiliriz.
10. **Yatarak (uzanarak) ders çalışmayın.**

Suat AKTAN

Uzm. Psik. Danışman