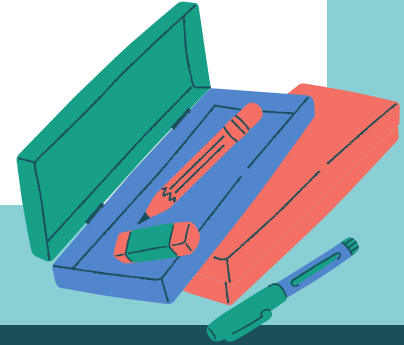
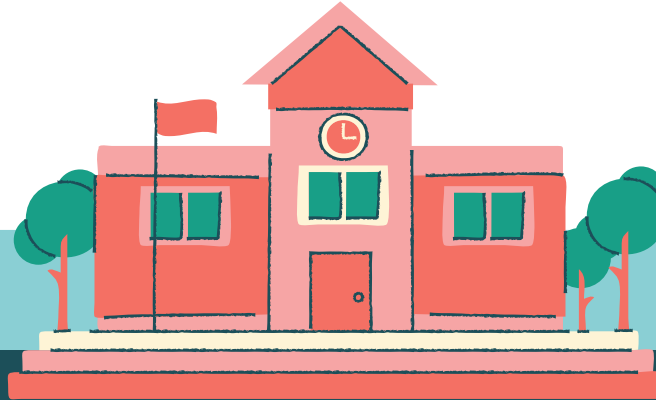


VERİMLİ DERS ÇALIŞMA

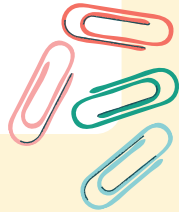
Mehmet Güleç İlkokulu Rehberlik servisi
Psikolojik Danışman A. Dilek Aydın



Anne Babalara Öneriler

Uyku Düzeni

Çocuğunuz uzaktan eğitim sürecinde de okul günlerinde olduğu gibi erken kalkmalıdır. Çocuğunuzun uyku düzeni bozulmuşsa yeniden düzen sağlaması için yardımcı olmalısınız.



Çalışma Ortamı

Çocuğunuzun dikkatini dağıtmaya ak bir çalışma ortamı oluşturun. Telefon tablet ve televizyon gibi cihazları ders çalışma ortamında mümkünse bulundurmayın. Ortamda sadece ders araç gereçleri bulunsun.



Beslenme

Sağlıklı ve dengeli beslenmesine özen gösterin. Güne en önemli öğün kahvaltı ile başlasın. Abur cubur tüketimine kısıtlama getirin.



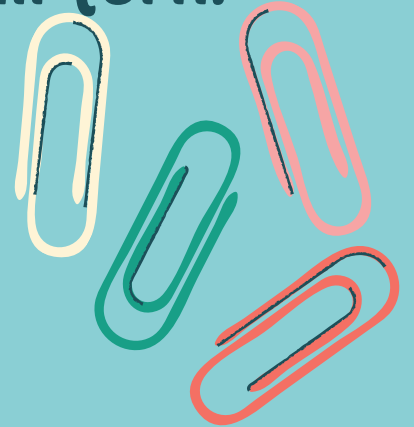
Plansız olmaz!

Çocuğunuzun ödev ve tekrarları için canlı ders saatleri dışında ders çalışacağı saatleri belirleyiniz.

*** Ders çalışacağı saatleri çocuğunuz ile birlikte programlayın.**

***Bir oturumdaki ders çalışma saati çocuğa uygun olmalıdır.(örn:25-30dk)**

***Mutlaka dinlenmesi için molalar vermelidir (örn: 10-15 dk)**



Örnek Plan

Ders çalışma planı her çocuğun gelişim özelliğine göre farklı olur!

17.00-17.30 Günlük Türkçe tekrarı

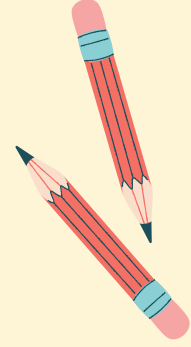
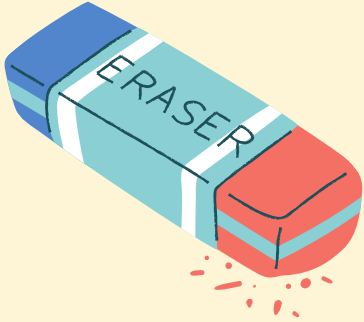
10 dakika mola

17.40-18.10 Matematik 20 soru çözümü

10 dakika mola

18.20-18.50 Hayat Bilgisi Ödev

10 dakika mola



Unutmamalıyız!

Çocuklar bu dönemde sizleri örnek alırlar. Bu nedenle çocuğunuz ders çalışırken siz de teknolojik alet(televizyon, tablet,akıllı telefon) kullanımınıza dikkat etmelisiniz.siz televizyon izlerken ya da cep telefonunuz ile vakit geçirirken çocuğunuzun ders çalışma motivasyonu olumsuz etkilenebilir.

Çocuğa alışkanlıklar kazandırmak öncelikle onunla sağlıklı ve güvene dayalı ilişki geliştirmeye bağlıdır. Bu nedenle çocuğunuzla birlikte etkinlikler yapmaya önem veriniz. Keyif alarak yaptığınız bu etkinlikler çocuğunuz ile olumlu iletişim kurmanıza yardımcı olacaktır.

