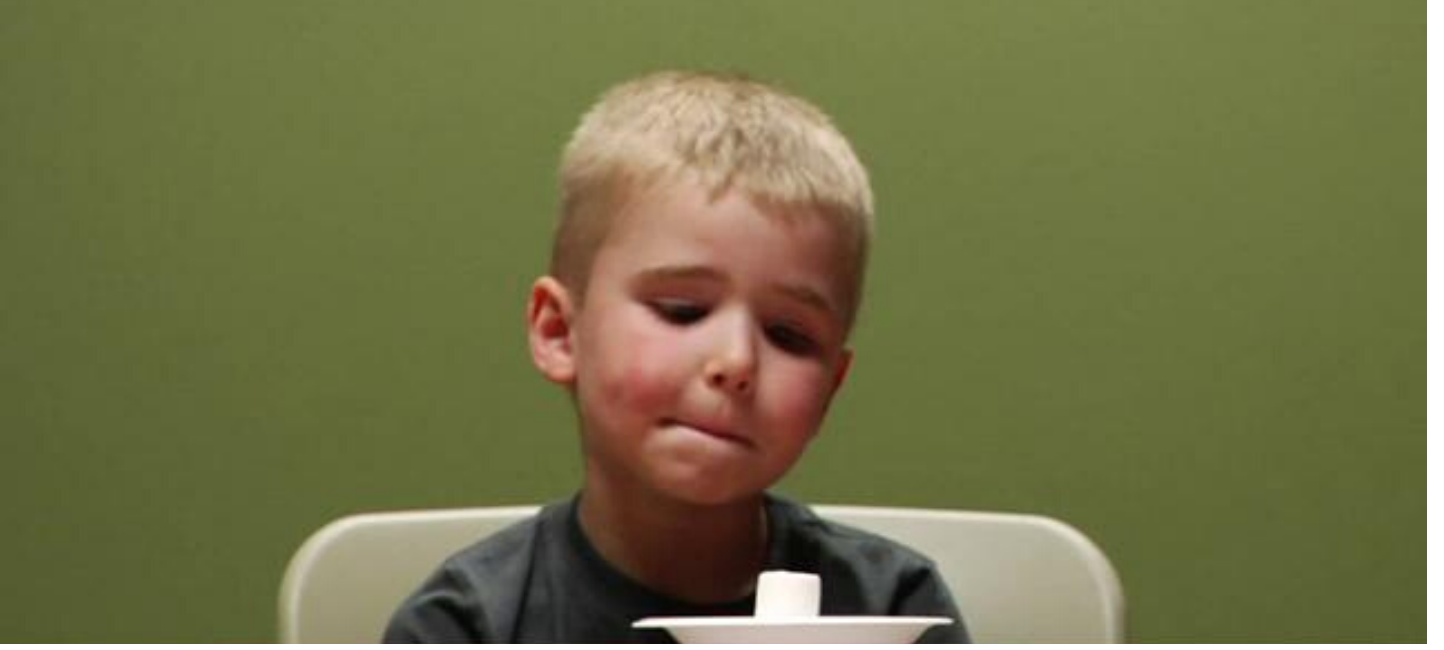


MAYIS 2020, SAYI 4

ÖĞRENCİ BÜLTENİ

ALTINDAĞ İLKOKULU REHBERLİK SERVİSİ



Öz Düzenleme ve Zaman Kullanımı

Sevgili çocuklar, umarım hepiniz iyisinizdir. Okullar açıldığında sizleri dinlemek, neler yaşadığınızı duymak istiyoruz. Salgın nedeniyle yeni tecrübeler edindik: Uzun süre evde kalmak, dışarıya istediğimiz vakitte çıkamamak arkadaşlarımızı görememek gibi.

Sizlere 'Öz Düzenleme ve Zaman Kullanımı' konularında bazı hatırlatmalar yapmak istiyoruz. Bu yılın başında, yani salgından dolayı okullar kapanmadan önce, 'öz düzenleme' hakkında paylaşımda bulunmuştuk. Bir deney videosunu göstermiştim size: Önüne şekerleme konulan çocuklar bir odada tek başlarına bekliyorlardı, Görevli kişi çocuğa "eğer önündekini yemezse birazdan geri geldiğinde kendisine ikinci şekerlemeyi vereceğini" söylüyordu (videoyu tekrar izlemek isteyenler için linki burada https://www.youtube.com/watch?v=QX_oy9614HQ). Deney hakkında konuşmuş, artık yaşıyoruz gereği, bazı istekleri erteleme becerisine sahip olduğunuzu belirtmiştik. Evde kaldığınız bu günler aslında, istediğiniz şeyleri yapamadığınızda, onları uzun bir süre bekletme becerinizin ne kadar iyi olduğunu da göstermiş oldu. Okulu, arkadaşlarınızı, dışarıda saatlerce oynamayı özleyiyor veya bir an evvel sevdiğinizizi görmek istiyor olabilirsiniz ama bunu erteliyorsunuz. Benzer şekilde, evde canınız sıkılırken internette saatlerce vakit geçirmek isteyebilirsiniz fakat bu isteği ertelemek ve yeterli sürede internet kullanmak sizin elinizde.



Öz düzenleme beceriniz sayesinde zamanı daha iyi değerlendirme imkanınız bulunmaktadır. Her dediği hemen olsun, istekleri anında karşılanсын diyen ve bu yüzden sabırlı davranamayan çocukların ileride başarılı olma ihtimali biraz azalmaktadır. Aslında, herkesin, yeni şeyler öğrenmek, derslerini takip etmek, eğlenmek, dinlenmek, uyumak için 24 saati var. Fakat bazıları bu 24 saati verimli kullanır, hem eğlenmeye hem eğitime, hem de ailesine, arkadaşlarına gerekli zamanı ayırır. Ancak bazıları da bu 24 saatin çoğunu sadece internette oyun oynamaya veya gereksiz şeyler yapmaya ayırır. Zamanını iyi kullanamayan çocuklar yeni şeyler öğrenme imkanını kaybedebilir, ödevlerini yapmakta zorlanabilir, ailesinden ve arkadaşlarından uzaklaşabilir. Bu yüzden, zamanı etkin kullanarak, tek bir gününüzü, bir yandan yararlı, öğretici diğer yandan ise eğlenceli, size keyif verecek şekilde geçirmeniz yararlı olacaktır.

Uzaktan eğitim sürecinde evde olsanız bile belli bir zaman düzeni oluşturmanız iyi olacaktır. Zaman Kullanımıyla ilgili olarak bildiğiniz şeyleri tekrar hatırlatmakta fayda var:

- İlk başta yazılı olarak bir gününüzü nasıl geçirmek istediğinizi, dersi, dinlenme, yemek saatlerini, televizyon, bilgisayar zamanını, uyuma, uyanma vakitlerini, ailenize yardımı, oyunu, kardeşinizle vakit geçirmeyi alt alta yazın. Daha sonra gün sonunda hangisini yapıp yapmadığınızı kontrol edin. Yaptıklarınız size ne kadar keyif, doyum verdi, memnun kalıp kalmadığınızı değerlendirin ve sonraki gün tekrar yeni bir günlük plan oluşturun.
- Yazılı olan günlük planlar, zamanla alışkanlık haline gelecektir. Bir süre sonra plan oluşturmasanız bile, zamanı daha iyi kullanmaya başlayacaksınız.
- Günlük zaman düzenini oluştururken ailenizden de fikir alabilirsiniz. Bazı saatleri birlikte oluşturabilirsiniz, yemek, internet, televizyon kullanımı gibi.
- Uzaktan da olsa eğitim devam ediyor, Eba'dan derslerinizi takip ediniz, notlarınızı alın, varsa öğretmenleriniz verdiği etkinlikleri tamamlayınız.
- Uyku saatlerinize dikkat edin, erken uyanmaya ve zamanında yatmaya özen gösteriniz.
- Sadece tek bir gün içerisinde yaptığınız şeyler, birikerek sizi geleceğe taşıyor. Belki, bu tek günde yaptıklarınız gelecekteki hayallerinizi gerçekleştirmenin ilk adımlardan biri olacaktır.