

## **EVDE VERİMLİ DERS ÇALIŞMA STRATEJİLERİ**

### **•AMAÇLARINIZI BELİRLEYİN**

Herkesin başarı tanımı ve motivasyon kaynağı farklıdır. Başarıyı yakalamak ve sürdürmek için ilk olarak amacınızı açık, net ve gerçekçi bir şekilde belirlemeniz gerekmektedir.

### **•PLAN YAPARAK ZAMANI VERİMLİ KULLANIN**

Plan yaparken hangi aralıklarda hangi derse çalışacağınızı, dinlenmek için ne kadar vakit ayıracağınızı, uyku ve beslenme rutininizi de belirlemelisiniz. Ders çalışma planının gerçekçi olabilmesi için konsantre süreniz ve öğrenme şekliniz ve dinlenme aralıklarına göre düzenleme yapıp beraberinde kendinize zaman ayırabileceğiniz, motive edici, spor, eğlence, dinlenme gibi etkinlikleri de çalışma planınıza dahil etmeniz gerekecektir.

### **•VERİMİ ENGELLEYEN FAKTÖRLERİ ORTADAN KALDIRIN**

Çalışma planınızı uygulamak ve devamlılığını sürdürebilmek adına hedeflediğiniz çalışma düzenini engelleyebilecek (yatarak çalışma, uyku düzeni, sosyal medya, bilgisayar bağımlılığı, kaygı, öfke vb.) faktörleri önceden bilip buna karşı önlemler alabilmek çalışma veriminizi artırmaya yarayacaktır.

### **•UYGUN ÇALIŞMA ORTAMI OLUŞTURUN**

Dikkatinizi dağıtabilecek faktörleri; örneğin çalışılan odanın ısısı, düzeni, ışığı gibi fiziksel sorun oluşturabilecek ortamı fark edip önlem almak motivasyonu artırarak verimli çalışmanıza olanak sağlayacaktır. Evde olmak ve tüm gün pijamalarla oturmak da size rahatlık sağlayacağından, çalışmaya oturmadan önce sıcak bir duş alıp, üstünüzü değiştirmek çalışmak için daha çok motive edecektir.

Akşamları daha iyi konsantre olup daha verimli ders çalıştığınızı düşünüyorsanız, çalışma saatlerinizi kendinize göre düzenleyin.

### **•ONLINE DERSLERİNİZE KATILIN**

Bölümünüzdeki danışman öğretim görevliniz ile iletişime geçerek online eğitim sistemindeki dersleriniz hakkında bilgi edininiz. Size verilen ders programına göre online olarak yürütülecek olan derslerinize katılımı sürdürmeniz önemlidir.

\*Online dersten önce yapılması gereken sorumluluklarınıza göz atmak da yarar sağlayabilir.

### **•NOT TUTUN**

Online dersinizi dinlerken anladığınız şekli ile anlatılanları not tutunuz. Ders öğretim görevlisinin anlattığı konu özet şekli ile not tutulmalı, önemli fikirler yazılmalıdır. Yazıların düzgün, okunaklı ve anlaşılır olmasına dikkat edilmelidir.

### **•ÜNİVERSİTE KÜTÜPHANESİNİN ERİŞİM KAYNAKLARINDAN VE TEKNOLOJİDEN YARARLANIN**

Üniversitemizin kütüphanesinin geniş çaplı elektronik kaynakları bulunmaktadır. Derslerinize çalışırken tüm bu kaynaklardan ve online veritabanlarından yararlanabilirsiniz. Kütüphanenin internet sayfasında detaylı bilgilere erişebilirsiniz.

**•SAĞLIĞINIZA DİKKAT EDİN**

Öğün saatlerinizi planlayarak sağlıklı beslenmeye, bol bol su içmeye özen gösteriniz. Paketli ürünlerden uzak durmaya çalışarak meyve ve sebze tüketiminizi artırarak bağışıklık sisteminizi güçlendirmeyi hedefleyin.

Eğer aşırı derecede gergin olduğunuzu hissederseniz, kısa bir ara verin. Evde egzersiz yapmayı, nefes egzersizleri ile gevşeme tekniklerini kullanarak sakinleşmeyi deneyin. Size keyif veren aktiviteler yapmaya çalışın.

**•SEVDİKLERİNİZLE İLETİŞİM HALİNDE OLUN**

Teknolojiden ölçülü faydalanmanın tam zamanı! İnternet ve telefonları kullanarak sevdiğiniz ile iletişimi evden sürdürmeye devam edebilirsiniz.

**•GEREKİRSE YARDIM İSTEMEKTEN ÇEKİNMEYİN**

Başa çıkmakta zorlandığımız durumlar olduğu zaman yardım istemekten çekinmeyin.