

## PANDEMİ SÜRECİNDE ÇALIŞMA ALIŞKANLIKLARINIZI YENİDEN DÜZENLEYİN

**Kendinize bir rutin oluşturun:** Sabah kalkmak, özbakım, kahvaltı, giyinme ve ders zamanınızı önceden açıkça belirleyin ve kendinize her gün düzenli olarak uymak için taahhütte bulunduğunuz bir günlük rutin oluşturun.

**Uyku düzeninize dikkat edin:** Uzaktan eğitim ve evden çalışma süreci bir çok kişi için uykuya geçmede güçlük yaşanmasına neden olabilmekte. Yatma ve uyanma zamanlarınızın düzenli olmasına, günde 7-8 saat uyumaya, gün içerisinde uykuya dalmada yardımcı olacak yeterli fiziksel aktivite yapmaya özen gösterin

**Kendinize bir çalışma alanı oluşturun:** Ders çalıştığınız, uzaktan dersleri takip ettiğiniz çalışma alanınızla; dinlendiğiniz, hobilerinizi gerçekleştirdiğiniz alanınız arasında net sınırlar oluşturun. Böylece derse oturduğunuzda dikkatiniz daha az dağılır ve çalışma alanınıza geçtiğinizde kendinizi çalışmak için koşullandırmış olursunuz.

**Online ders sırasında:** Telefonunuzun mesaj, bildirim gibi özelliklerini sessize alın ve dikkatinizi derse yoğunlaştırmak için mutlaka ders sırasında not olarak dinlemeyi alışkanlık haline getirin.

**Ders aralarında:** Mutlaka kalkın, yürüyün, esneme hareketleri yapın, balkona çıkıp biraz temiz hava alın ya da odanızı havalandırın.

**Her seferinde bir işe odaklanın:** Aynı zaman diliminde birden fazla göreve odaklanmayın. Çalışma, dinlenme, özbakım, eğlenme/sosyalleşme zamanlarınızı birbirinden ayırın.

**Online çalışma grubu oluşturun ya da bir çalışma grubuna katılın:** Sınıf arkadaşlarınızla online çalışma grupları oluşturmak, ders konularına daha iyi hazırlanmanız, yeni bakış açılarıyla tanışmanız ve arkadaşlarınızla bağ kurmanız için etkili bir yol olabilir. İlginizi çeken konularda çalışma grubu oluşturun, çevrimiçi olarak belirli aralıklarla toplanın, her toplantı için bir konu başlığı belirleyin, öncesinde biraz okuma yapın ve konuyu, aklınıza takılan soruları, farklı kaynakları hep birlikte keşfetmeye çalışın.

**Sessiz çalışma grupları oluşturun:** Eğer tek başınıza çalışmaya oturmakta zorlanıyorsanız, arkadaşlarınızla sessiz çalışma grupları da oluşturabilirsiniz. Hafta içi belirli aralıklarla gruptakilerin online olarak bağlandığı, zaman sınırlı bu gruplarda amaç herkesin kendi ödev, proje ya da sınava hazırlığını sessizce gerçekleştirdiği online bir kütüphane ortamı yaratmak ve çalışmak için motivasyonu ve dikkati arttırmaktır.

