

UĞUR KURS

PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK BİRİMİ

ARA TATİL
ÖĞRENCİ
BÜLTENİ



ARA TATİLDE YAPMANIZ GEREKENLERİ *biliyor musunuz?*

Ara tatili verimli ve güzel geçirmek için kendinize bir tatil programı hazırlamayı unutmayın. Hazırladığınız programda dinlenmeye, eğlenmeye vakit ayırmanız gerektiği gibi konu eksiklerinin giderilmesi ya da konu tekrarlarının yapılması için uygun bir zaman dilimi planlamayı da göz ardı etmeyin.

Konu eksikliği olmayan öğrencilerin ise, tatilde öğrendikleri konuları soru çözerek pekiştirmeleri yararlı olacaktır. Her öğrenci kendi durumuna göre bir çalışma planı belirleyebilir ve buna ek olarak günün ve ara tatilin sonunda ulaşılması düşünülen yeni hedeflerini de planına dahil edebilir. Tatil süresince aile bireylerinden veya arkadaşlarınızdan da çalışma konusunda destek alabilirsiniz. Sürekli olmamak kaydıyla birlikte çalışmak, hem öğrenmeyi daha keyifli hale getirebilir hem de takıldığınız yerlerde cevabı bulmada yardımcı olabilir.

Tatil dönemi, dinlenmek ve ders çalışmak için iyi bir fırsattır. Konu tekrarı yapmak, eksik kalan konuları tamamlamak ve kitap okumak bu süreçte yapılması faydalı olan çalışmalardandır.

Tatil dönemlerinde ders çalışmayı ihmal etmemek, öğrenme sürecini sürekli ve etkili tutmak için önemlidir. Tatilde ders çalışmayı düzenli ve verimli hale getirmek için siz öğrencilerimize bazı tavsiyeler:





Hedefler Belirleyin

Tatil öncesinde kendinize net hedefler koyun ve bu hedefleri tatil döneminde gerçekleştirmeye çalışın. Hedefleriniz kısa vadeli ve ulaşılabilir olsun. Örneğin; hangi derslerin konuları üzerine yoğunlaşmanız veya hangi derslerin eksiklerini tamamlamanız gerektiğini belirlemek hedeflerinize ulaşmanızı kolaylaştıracaktır.



Esnek Çalışma Programı Oluşturun

Günlük veya haftalık bir çalışma planı oluşturun. Bu programa sadık kalın, günün hangi saatinde hangi dersin konusuna çalışacağınızı belirleyin ve dinlenme zamanlarınızı oluştururken programınızı göz önünde bulundurun.



Zamanı Doğru Yönetin

Kısa aralıklarla verimli çalışmaya özen gösterin. Ders çalışırken süreyi iyi kullanmak motivasyonunuzu artıracak gibi nitelikli çalışmanıza da yardımcı olacaktır. Bunun için bazı tekniklerden fayda sağlayabilirsiniz. Örneğin; Pomodoro ve Eisenhower Matrisi Tekniği gibi...



Farklı Çalışma Yöntemleri Kullanın

Ders çalışırken renkli kağıtlara not almak, sorular çözerken renkli kalem kullanmak, kendi özetlerinizi çıkarmak ve aktif öğrenme tekniklerini kullanmak öğrenmenizi pekiştirmeye yardımcı olabilir.

Peki tatilde sadece konu çalışmak, soru çözmek ve kitap okumak mı gerekir?

Bunun cevabı tabii ki hayır!

Tatil demek, beden ve zihnin bir nebze olsun dinlenmesi ve rahatlama demektir. Bu sebeple ara tatil için hazırladığınız çalışma programınıza keyif alınacak birtakım aktiviteleri de eklemek sizin için motive olmanız ve rahatlama açısından da önemlidir. Bu aktiviteler; açık hava yürüyüşleri yapmak, tiyatroya gitmek ya da arkadaşlarla bir araya gelip sinemaya gitmek şeklinde olabilir. Tüm bunları yaparken ölçülü olmak da önemlidir. Tatilde de düzenli bir çalışma programı oluşturmak, alışkanlık kazanmanıza ve bunu sürdürmenize yardımcı olabilir. Örneğin, her gün aynı saatte ders çalışmak bir süre sonra rutinin haline gelebilir. Programınızı tamamladıkça kendinize küçük ödüller verin ve kendinizi motive edin.

Unutulmamalıdır ki ders çalışmak tüm öğrenciler için bireysel bir durumdur, kaç saat ders çalışacağınız ne kadar süre tekrar yapacağınız ne kadar soru çezeceğiniz, hedefinize ve odaklanma sürenize göre değişebilir. Bu dinlenme dönemini hem kaygıyı azaltmak hem de hedeflerinize ulaşmak için ciddi bir fırsat olarak görmeli ve bu şekilde bu süreci değerlendirmelisiniz. Aradaki denge bozulmadan bu süreci tamamlamak ilerleyen dönemlerde sizlere büyük fayda sağlayacaktır. Tüm öğrencilerimize güzel ve verimli bir tatil geçirmelerini diliyoruz.