

## UYKU DÜZENİ OLUŞTUR

- OKUL GÜNLERİNDE OLDUĞU GİBİ ERKEN KALK.
- AKŞAMLARI ERKEN YATMAK VE GÜNDE 8-10 SAAT UYUMAK GÜNÜ AKTİF GEÇİREBİLMEN İÇİN İHTİYACIN OLAN ENERJİYİ ALMANI SAĞLAYACAKTIR.



## BESLENMENE ÖZEN GÖSTER

- SAĞLIKLI BESLENMEK VÜCUDUNUN BAĞIŞIKLIK SİSTEMİNİ GÜÇLENDİRİR.
- EN ÖNEMLİ ÖĞÜN: KAHVARTI.
- KAHVARTI EDEREK GÜNE BAŞLAMAN DERSLERE DİKKATİNİ VERMEN İÇİN GEREKLİ ENERJİYİ SAĞLAYACAKTIR.
- TABİ Kİ KAHVARTIDA NE YEDİĞİN ÇOK ÖNEMLİ.
- SABAH DERSLERİNE BAŞLAMADAN EN GEÇ YARIM SAAT ÖNCE MUTLAKA KAHVARTINI YAP.
- PİJAMALARINI ÇIKAR, GİYİN VE DERSE HAZIR OL.

## UZAKTAN EĞİTİMDE VERİMLİ ÇALIŞMA VE ZAMAN YÖNETİMİ

### DERS BAŞLIYOOOOR!

- EV ORTAMI OKUL GİBİ DEĞİL BUNU BİLİYORUZ AMA DİKKATİNİ TOPLAMAN İÇİN EVDE SESSİZ BİR ALANA İHTİYACIN VAR. ÇALIŞMA ALANINDA SENDEN BAŞKA KİMSE OLMASIN, EVDEKİ YETİŞKİMLERİN SEN YARDIM İÇİN SESLENDİĞİNDE GELEBİLECEK KADAR YAKININDA OLMALARI YETERLİ.





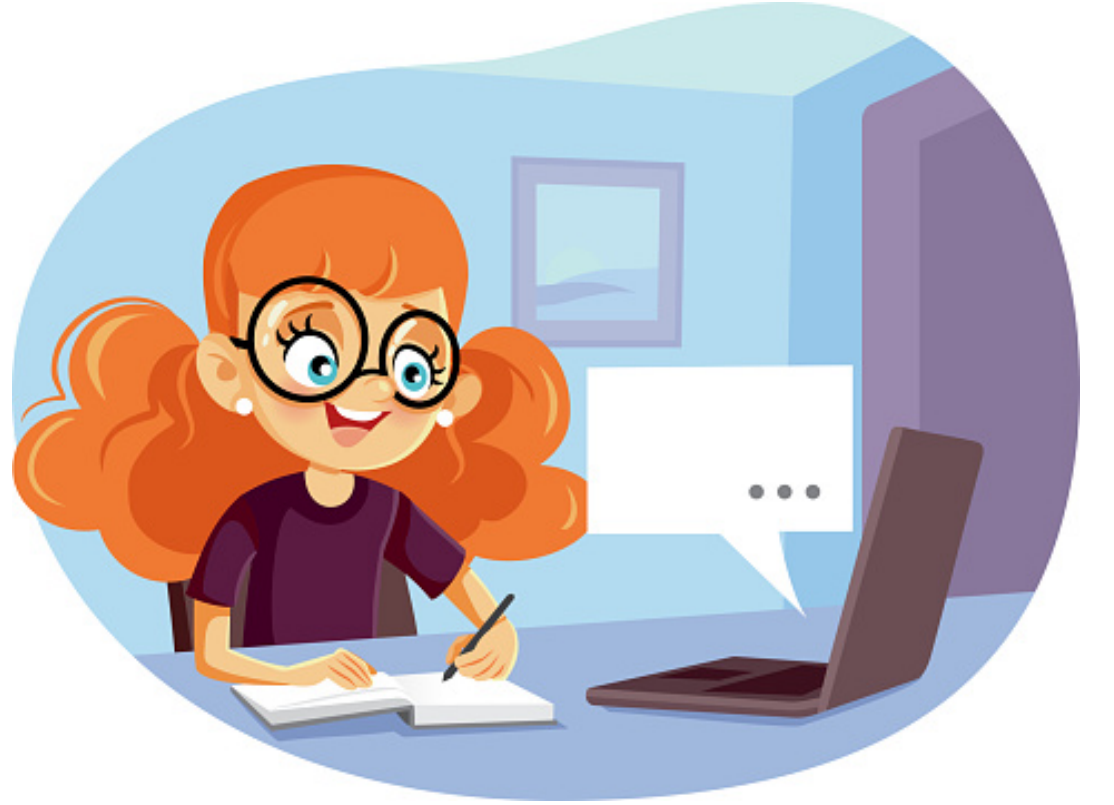
## ÇALIŞMA ORTAMI OLUŞTUR

- DERS PROGRAMIN GÖREBİLECEĞİN BİR YERDE ASILI OLSUN. KONTROL ET.
- İHTİYACIN OLAN HERŞEY YANINDA OLSUN, DERS SIRASINDA DEFTER, KİTAP ARAMAK İÇİN ZAMAN KAYBETME!
- MASANDA İHTİYACIN OLANLAR DIŞINDA GEREKSİZ HİÇ BİRŞEY BULUNMASIN.
- DERS ESNASINDA ATIŞTIRMA. BU HEM SENİN HEM DE ARKADAŞLARININ DİKKATİNİ DAĞITIR.

# UZAKTAN EĞİTİMDE VERİMLİ ÇALIŞMA VE ZAMAN YÖNETİMİ

## ÇALIŞMA ORTAMI OLUŞTUR

- DÜZENLİ OLARAK KULLANABİLECEĞİN BİR ALAN OLSUN. ODAN VARSA ODANDA YOKSA ÇALIŞTIĞIN YER NERESİ İSE HEP AYNI YERDE DERSE GİRMEYE ÇALIŞ.
- DERS ARALARINDA ÇALIŞTIĞIN ALANI MUTLAKA HAVALANDIR. BULUNDUĞUN YERDEN KALK, HAREKET ET.
- SUYUNU YANINA AL, DERS ESNASINDA SU İÇMEK İÇİN KALKMA. DİKKAT ET SUYUN BİLGİSAYARINDAN UZAK BİR YERDE OLSUN HATTA MÜMKÜNSE SUYUNU MATARANA KOY, İSTENMEYEN KAZALARI ENGELLEMİŞ OL.



## İHTİYAÇLARINI UNUTMA

- SEN BİR ÇOCUKSUN VE İHTİYAÇLARIN VAR;
- TEMİZ HAVA ALMAYA, HAREKET ETMEYE, OYNAMAYA, EĞLENMEYE,
- İHTİYACIN OLDUĞUNU UNUTMA. GÜNÜNÜ PLANLA VE KEYFİNİ ÇIKAR!