



Antalya

İl Millî Eğitim Müdürlüğü

OKULA VE ÇEVREYE UYUM VELİ BÜLTENİ



BESLENME, UYKU, EKİRAN, SORUMLULUKLAR

DERS ÇALIŞMA SÜRECİNE DESTEK OLMAK

PANDEMİ SÜRECİ

BESLENME ve UYKU

Yapılan araştırmalar; kahvaltı yapan öğrencilerin, yapmayan öğrencilere göre daha başarılı olduğunu göstermiştir. Basit şeker içeren diyetlerden uzak öğün atlamadan beslenme düzeni oluşturulması akademik başarıyı arttırmaya yardımcı olabilir. Uyku süresi ihtiyacının, değişik faktörlere bağlı olarak; her insanda farklılık gösterdiği bilinmektedir. 23:00/05:00 arasında tam karanlık odada uykuda olmanın insan sağlığına faydalı olduğu gösterilmiştir.



DERS ÇALIŞMA SÜRECİ

DERS ÇALIŞ DEMEK YERİNE

ÖĞRENCİNİN HEDEF

BELİRLEMESİNDE YARDIMCI

OLUNABİLİR.

Ders çalışma ortamı sağlarken;aile bireylerinin ekran başından uzaklaşarak akademik etkinliklere yönelmesi toplumun rahatlığı açısından önem taşır.

PANDEMİ

Dış dünyada kontrol edilmesi zor belirsizlikler varken; evde dengeyi sağlamak şimdi daha önemlidir.Aile içerisinde sınırlar belirlenmeli, sınırların sebepleri konuşulmalıdır.Sevgi, saygı, ve şefkat barındırılan bir dille bu zor günlerin daha kolay atlatılacağı unutulmamalıdır.

Ekran başında geçirilen süre, arttıkça; dikkati odaklama süresinin azaldığı bilinmektedir. Aile bireylerinin sorumluluk alabilmesi ve kararlar verebilmesi için birbirlerini desteklemesi ,bireylerin başaracağına olan inancını destekler, özgüven artar ve akademik başarıda da artış gözlemlenebilir.