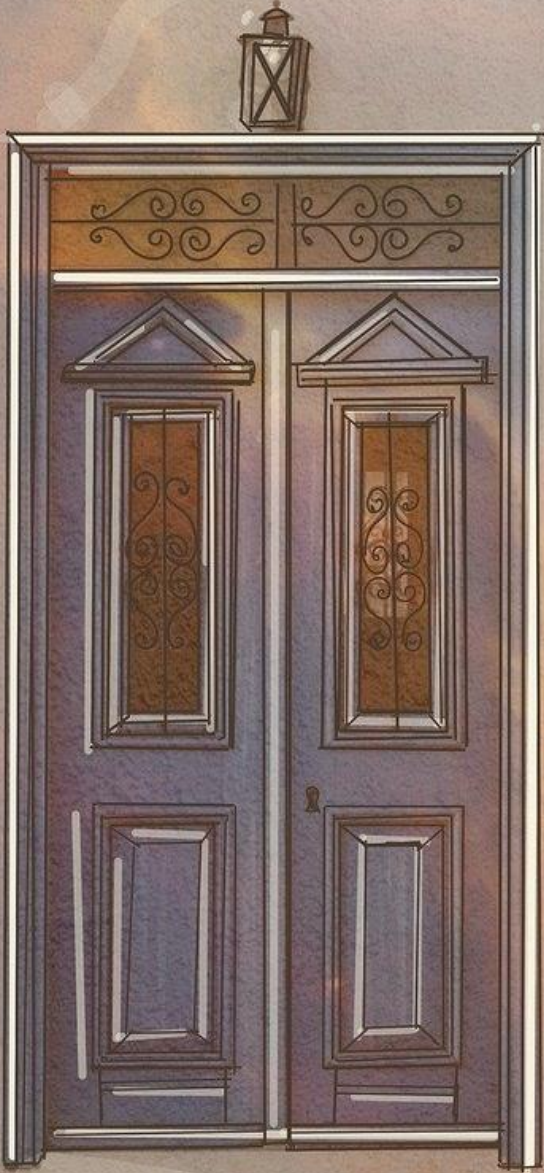




# EVDE GEÇİRİLEN ZAMANI ETKİLİ ŞEKİLDE DEĞERLENDİRMEK İÇİN TAVSİYELER

Hazırlayan  
Banu ÖZDEMİR

Abidinpaşa Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi  
Ankara 2024



Evde vakit geçirmek çoğu zaman eğlencelidir. Ancak evde geçirilen süre uzadıkça birçok insan rehavete kapılmakta, aynı şeyleri rutin olarak yapmaya devam etmekte ya da çoğu zaman hiçbir şey yapmadan günlerini geçirebilmektedir. Bu insanların kendilerinde herhangi bir şey yapacak enerji/güç bulamamalarına ve zaman akıp giderken öylece arkasından bakakalmalarına neden olmaktadır.

Zamanı etkili şekilde yönetmek, evde geçirilen süreyi akademik, kişisel ve sosyal birtakım yeterlilikler edinmek için kullanmak önemlidir. Bunun için sizlere bazı önerilerimiz var:

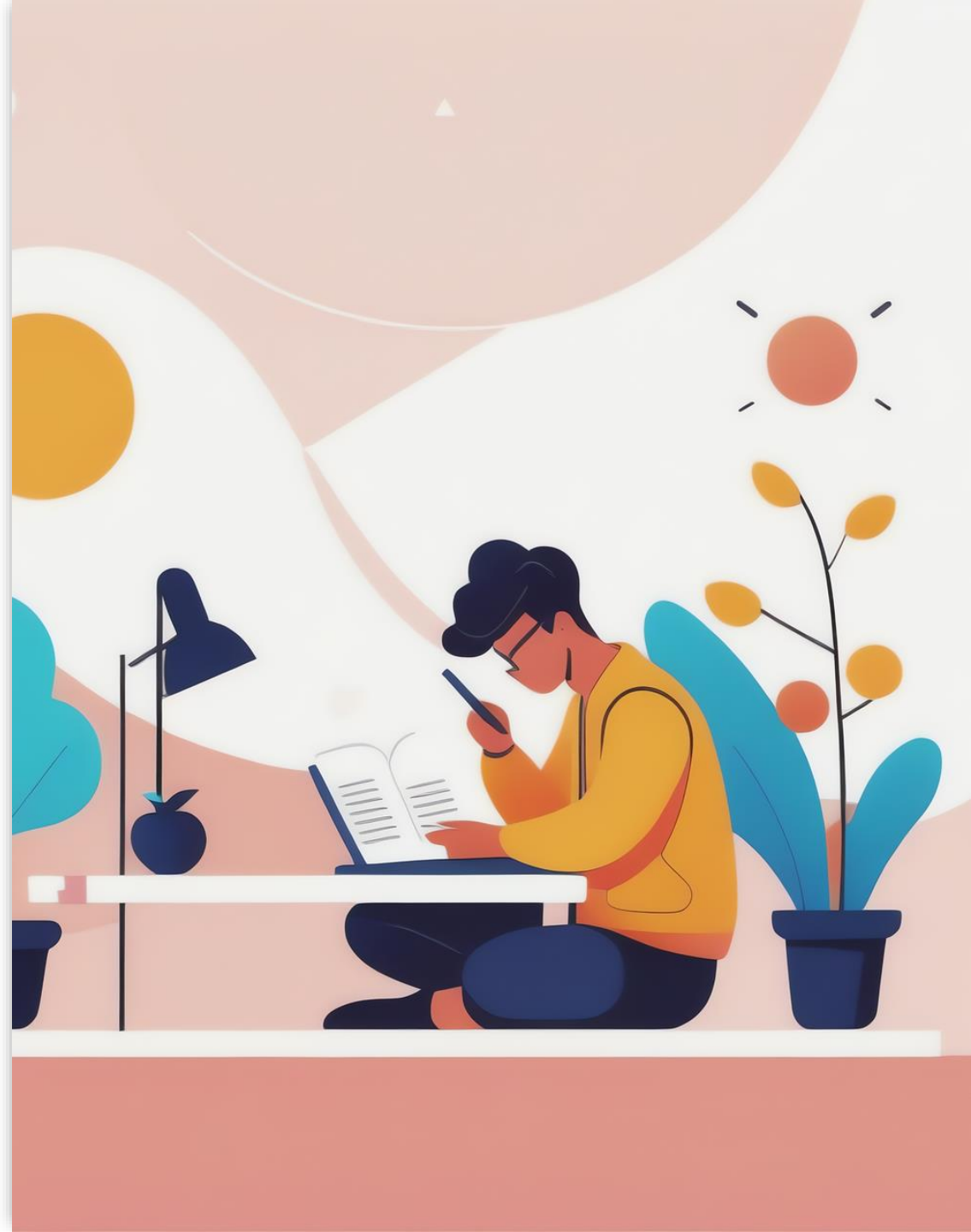
**ÖĞRENMENİZİN  
SORUMLULUĞUNU ALIN.**



## Kendinizi zamanın akışına bırakıp sürüklenmeyin.

Gününüzü programlayın. Bu programda yapmaktan hoşlandığınız ya da şimdiye kadar yapmaya fırsat bulamadığınız aktivitelere ve bunları hangi saatte gerçekleştireceğinize yer verin.

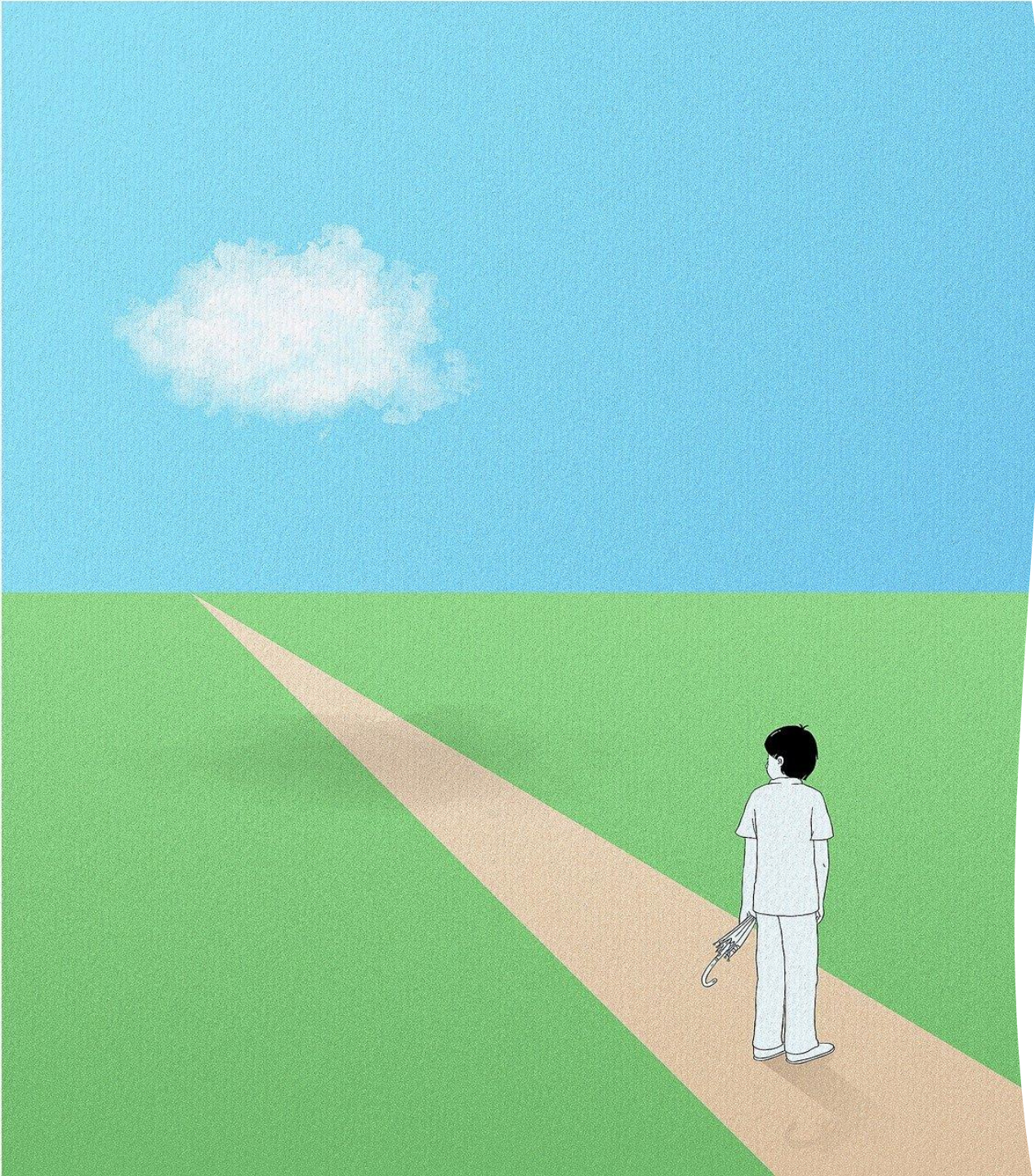
Akademik başarınızı sürdürmek ve daha da artırmak için günlük ders çalışma planı hazırlayın. Programınızda ders çalışmaya ayırdığınız sürede bu planı uygulayın. «Şu konuları tekrar edeceğim.», «Şu konularla ilgili araştırma yapacağım.», «Ödevlerimi tamamlayacağım.», «Şu kadar soru çözeceğim.» şeklinde yapacaklarınızı listeleyin ve tamamladıktan sonra yanına bir tik atın.





## **Programınızın peşinden koşmayın.**

Her aktiviteyi ya da yapmayı planladığınız her çalışmayı planladığınız gün ve saatte gerçekleştirin. Hepsini bir an önce tamamlayıp, bir an önce uzanayım, televizyon ya da bilgisayarın başına döneyim diye düşünmeyin. Uzanmak, ekran karşısında vakit geçirmek için programınızda yer verdiğiniz araları kullanın. Zamanınızı etkili şekilde yönetirken bırakın hazırladığınız program ve çalışma planınız size rehberlik etsin.



## Hedeflerinizi belirleyin.

Nasıl bir hayata sahip olmak istiyorsunuz? Öğrenim hayatınıza hangi okulda ya da üniversitede devam etmek istiyorsunuz? Hayatınız süresince neleri başarmak istiyorsunuz? Bu soruları kendinize sorun. Bu hedeflerinize ulaşmak için neler yapmanız gerektiği hakkında düşünün, araştırma yapın. Bunlara ulaştığınızı hayal edin. Bir liste yapın; küçük kağıtlara yazıp evin çeşitli yerlerine asın ya da hayallerinizi simgeleyen resimlerden bir kolaj oluşturun. Ama kalkın, silkinin ve bu hedeflerinize ulaşmak için küçük de olsa adım atın.



**ÖZ-BAKIMINIZI AKSATMAYIN.**



## **Dengeli ve düzenli beslenin.**

Hepimiz yakıt ikmaline ihtiyaç duyarız. Bazen strese girdüğümüzde, alışkanlıklarımız değişebilir. Abur cubur yemeğe başlarız ya da artık hiç yemek yiyemeyecekmiş gibi hissederiz. Ancak, yakıt ikmali yapabilmek için sizlere gerekli besini sağlayacak yiyecekleri yemeye gayret edin. Dengeli ve düzenli beslenin. Açlığın başınıza vurmaması için yanınızda sağlıklı atıştırmalıklar bulundura da bilirsiniz.







## **Düzenli uyuyun.**

Her gece düzenli ve yeteri kadar uyumak günün stresiyle daha kolay başa çıkmanızı sağlayacaktır. Kendinize uyku rutini oluşturun ve buna sıkı sıkıya bağlı kalın. Her gün aynı saatte yatağa gidin ve yataktan kalkın.

## Uyumakta zorlanıyorsanız:

- X Egzersiz yapın. Yatmadan birkaç saat önce egzersiz yapın. Böylece yatmadan önce vücudunuz biraz dinlenme fırsatı bulur.
- X Kafein tüketiminden kaçının. Öğleden sonra kahve, çay, sodalı içecekler, enerji içecekleri uykunuzu etkileyecektir.
- X Rahatlayın. Uyku saatinden önce duş almak, hafif/rahatlatıcı bir müzik dinlemek, yoga yapmak stresinizi atmanıza ve daha iyi uyumanıza yardımcı olabilir.
- X Gün ortasında şekerleme yapmaya direnin. Gün içerisinde şekerleme yapmanız gece uykuya dalmanızı zorlaştırabilir.





- X Yattıktan sonra 20 dakika boyunca bir sağ bir sola d6n6yor ve uykuya dalamıyorsanız, kalkın ve kendinizi rahatlatacak bir Şeyler yapın. Kendinizi uykulu hissettiğiniz anda tekrar yatağa d6n6n.
- X Kapatın. Yatmadan 6nce televizyon seyretmek, video oyunları oynamak, tablet kullanmak ya da mesajlaŐmak uyku probleminize katkıda bulunur. Bunlar beyninizi ciddi Şekilde yoran aktivitelerdir ve uykuya dalmanızı g6çleŐtirir.
- X Sıvılardan kaçının. Yatağa gitmeden 6nce 6ok fazla sıvı t6ketmemeye 6alıŐın, b6ylece banyoya koŐma endiŐeniz olmaz.



## Hareket edin.

Fiziksel olarak aktif olmanın sağlığınıza birçok önemli katkısı vardır. Enerjiyi artırır, bağışıklık sistemini güçlendirir, uykusuzluğu azaltır, üzüntü hissini azaltır. Egzersiz yapmak çok fazla zamanınızı da almaz.

## Bağlantıda kalın.

Güçlü sosyal ilişkiler ruh haliniz ve zihinsel sağlığınız üzerinde oldukça güçlü bir etkiye sahiptir. Sevdiğiniz ve güvendiğiniz insanlarla vakit geçirmek mutluluk seviyenizi artırır. Sizden daha büyük bir şeye dâhil olmak ya da başkaları için bir şeyler yapmak zihinsel sağlığınız için önemlidir. Sevdiğiniz insanları her gün göremiyor olamayabilirsiniz. Ancak onlara mesaj atabilir, e-posta atabilir, telefon görüşmeleri yapabilirsiniz. Bu hem onların hem de sizin gününüzün iyi geçmesine yardımcı olacaktır.



## Yapmaktan hoşlanacağınız Şeyleri keşfedin.

Biraz zaman ayırın ve kendinizi iyi hissettiren, yeniden Şarj olmuş gibi hissettiren Şeyleri keşfedin.

Yapmaktan hoşlandığınız ve yaparken keyif aldığınız Şeyleri bulun ve bunları yapmaya başlayın. Bunlar başkalarının eğlenceli bulmadığı Şeyler olabilir. Ama bunu kafanıza takmayın. Ne de olsa hepimiz farklıyız.



## Ara verin.

Gün içerisinde kendinize zaman ayırın.

## Taniyin.

Olumlu ve olumsuz düşüncelerinizin ve duygularınızın farkında olun. Olumlu öz-konuşmalar yapın. Duygularınızı ifade etmenin sağlıklı bir yolunu bulun.

Düşünürken kendinize sorular sorun: Böyle düşünmek bana yardımcı oluyor mu? Bu şekilde hissetmem doğru mu? Eğer doğru ve yardımcı olmadığına karar verdiyseniz, olumlu ve doğru bir alternatif bulun. Herkesin iyi ya da kötü günleri olur. Kendinize karşı olumlu ve nazik olun. Kendinizi çok fazla zorlamayın. Kendinize çok fazla yüklenmeyin.





### **Yansıtın.**

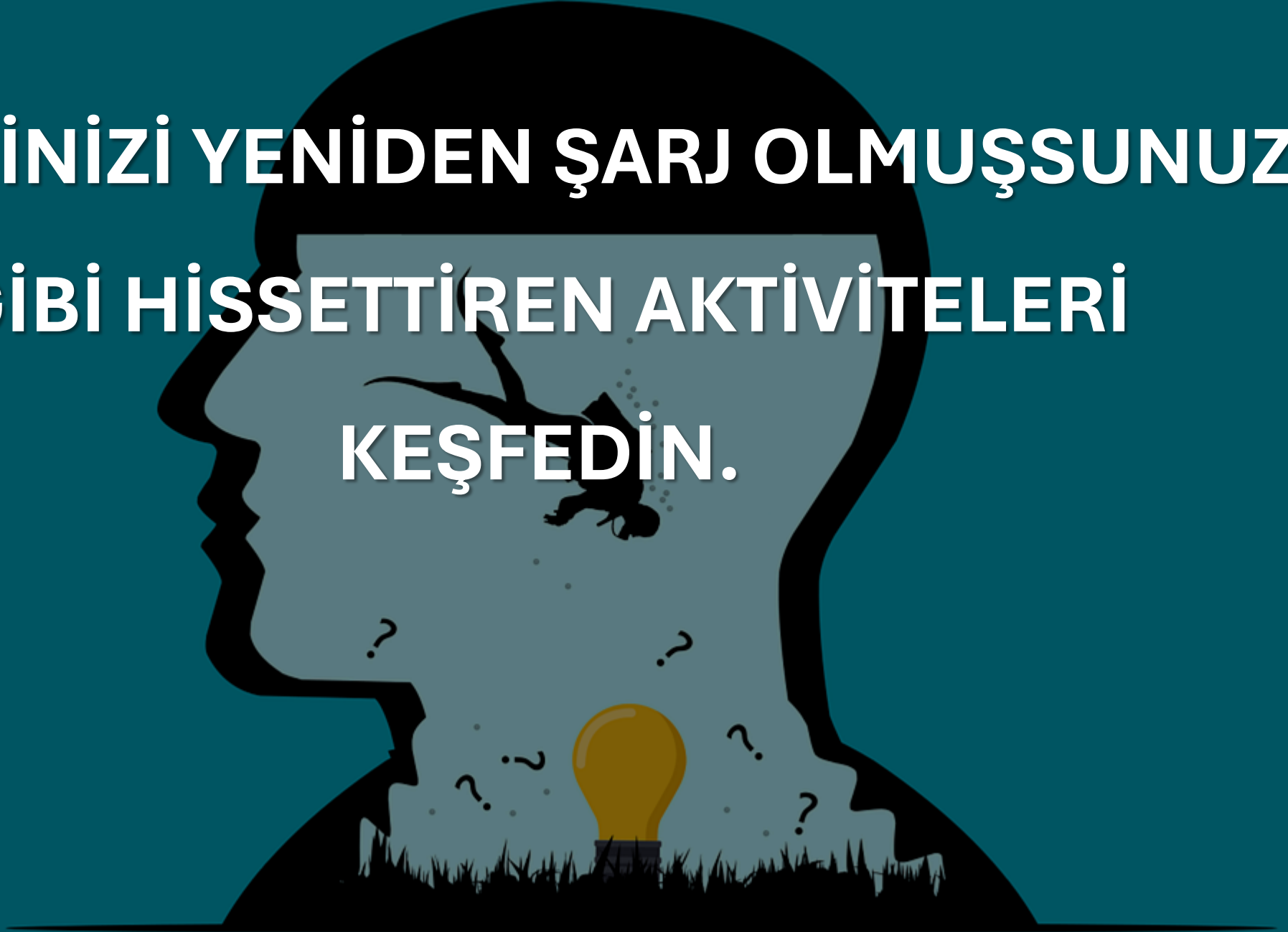
Sizin için nelerin önemli olduğunu düşünün. Olumlu ve nazik düşünceler yerine olumsuz mesajları yakalamak daha kolaydır. Olumlu düşünceleri barındırın. İçinde bulunduğunuz durumdaki olumlu şeyler üzerinde odaklanın. Uyku günlüğünüze gün içerisinde sizi mutlu eden üç şeyi yazın. Bunların çok büyük şeyler olması gerekmez: öğle yemeğinden hoşlanmış olabilirsiniz ya da arkadaşınızla yaptığınız telefon görüşmesi sizi mutlu etmiştir. Ya da tamamlamaya çalıştığınız kitabı nihayet bitirmişsinizdir.



**KENDİNİZİ YENİDEN ŞARJ OLMUŞSUNUZ**

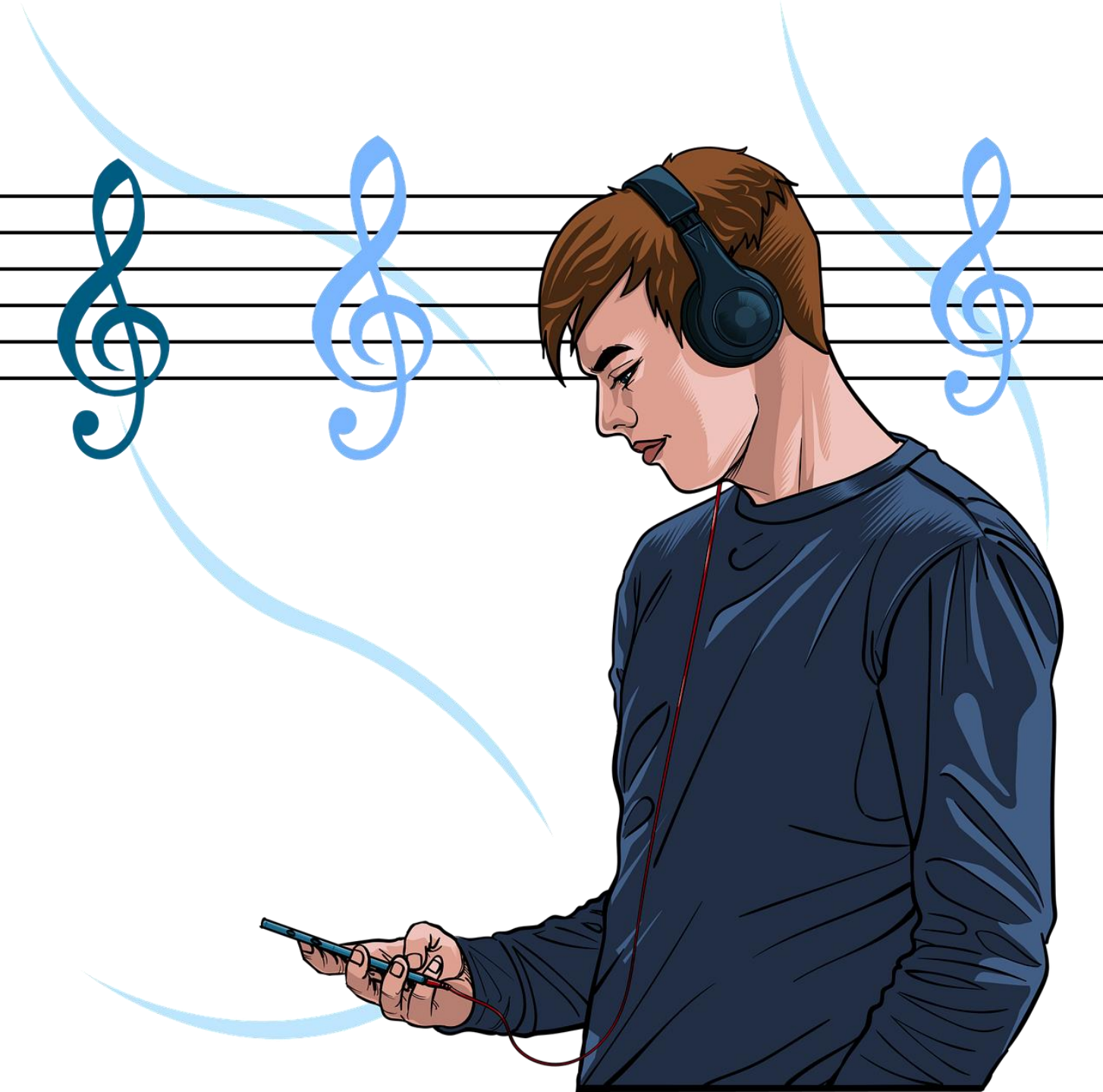
**GİBİ HİSSETİREN AKTİVİTELERİ**

**KEŞFEDİN.**

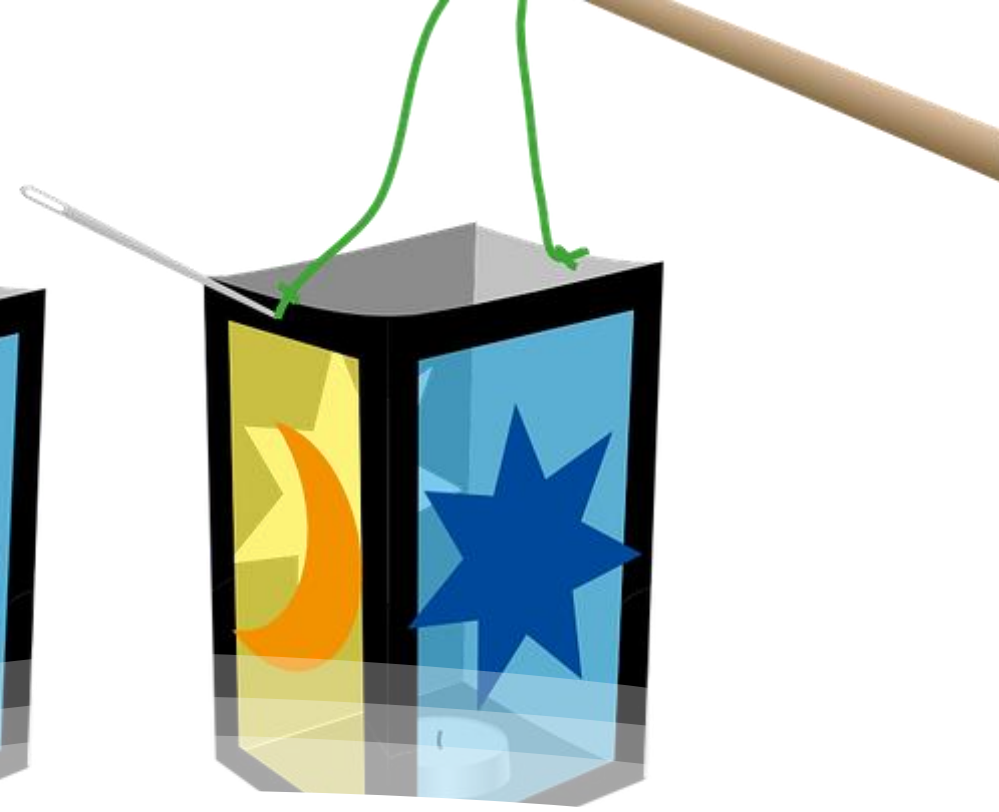
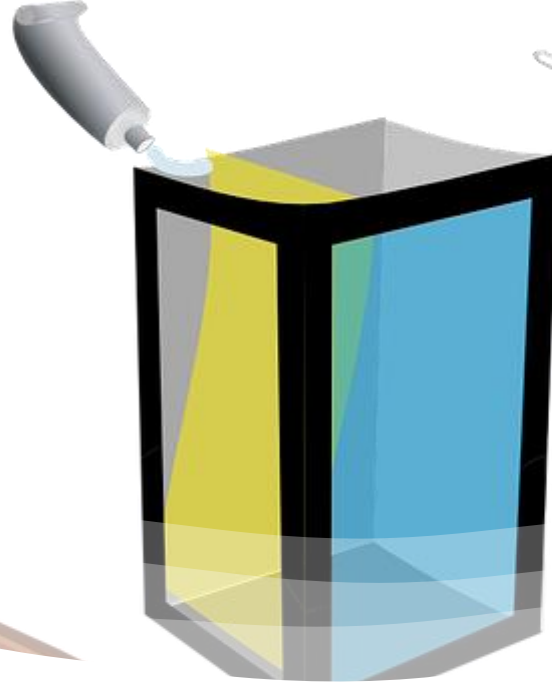
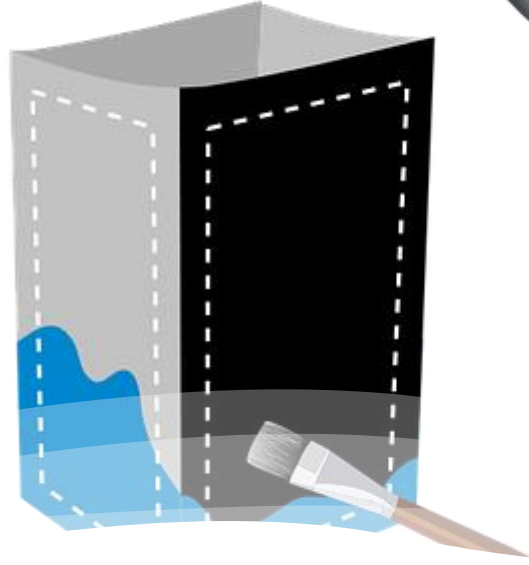
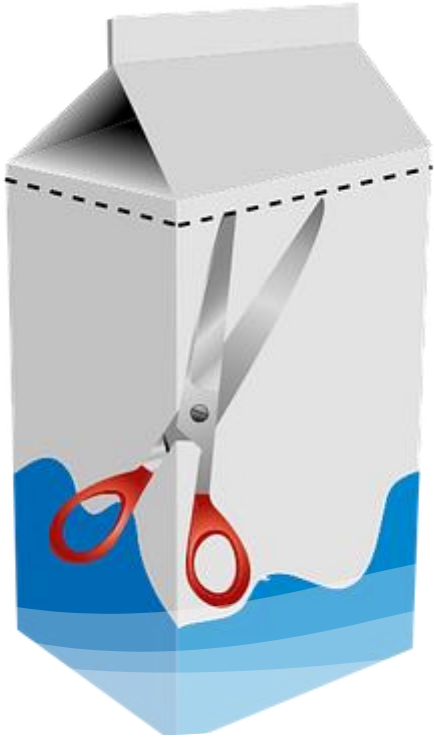




- X Müzelere, tarihi mekânlara, diğerk ülkelere sanal geziler düzenleyin.
- X Yeni bir dil öğrenin.
- X Yemek pişirin. Yeni tarifler deneyin. Bilmiyorsanız öğrenin.
- X İşaret dili öğrenin.
- X Yeni hobiler edinin.
- X Günlük tutun.
- X Hikâye yazın.
- X Resim çizin.



- X Kitaplığınızı, ders notlarınızı düzenleyin.
- X Bol bol kitap okuyun. Kendiniz için kitap listesi oluşturun. Listenizdeki kitapları bu süreç sonuna kadar tamamlamaya çalışın. Arkadaşlarınızdan, öğretmenlerinizden, ailenizden tavsiye alın; siz de onlara tavsiyelerde bulunun.
- X Çevrim içi kitap kulübü oluşturun.
- X Sesli kitap dinleyin.
- X Yeni müzik türlerini keşfedin. Müzik listeleri oluşturun.



X Bulmaca çözüün.

X Satranç oynayın.

X Belgesel izleyin.

X Eski filmleri izleyin. Film gecesi düzenleyin.

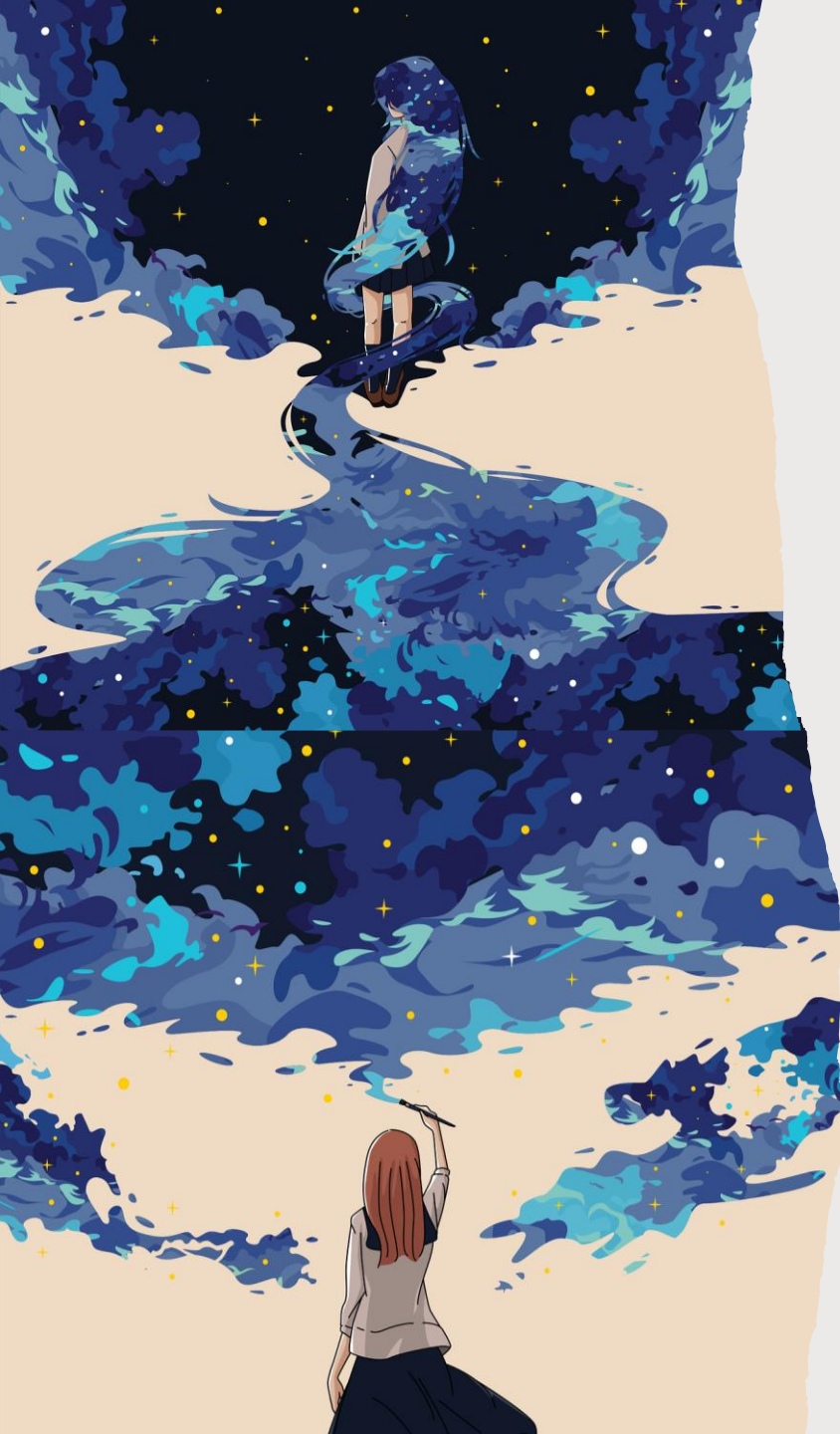
X Web sitesi tasarlamayı öğrenin.

X Kod yazmayı, basit programlama dillerini öğrenin.

X Örgü örün.

X Atık malzemeleri kullanışlı ürünlere dönüştürün.

X Ev işlerine yardım edin. Basit tamir işlerine katkı sağlayın.



- X Bitki yetiştirin. Evdeki bitkilerin bakımını yapın.
- X E-mail, telefon rehberi, mesaj detoksu yapın. Artık görmek istemediğiniz e-postaları, telefon numaralarını, mesajları temizleyin.
- X Şarkı sözü yazın.
- X Çaldığınız bir müzik aleti varsa yeteneğinizi geliştirmek için pratik yapın.
- X Karikatür, çizgi roman, manga okuyun. Kendinizinkileri yazmayı deneyin.
- X Dolu dolu bir gün mü geçirdiniz? Uzanın, yorganı başınıza kadar çekin. Gün içinde neler yaptığınızı, neler öğrendiğinizi düşünün. Hayal kurun.
- X Stop motion tekniği ile kendi çizdiğiniz resimleri ya da oyuncakları kullanarak animasyon yapın.



- ✘ Bir pil, küçük mıknatıs ve bakır tel ile kendi etrafında dönen tel heykeller (homopolar motor) yapmayı deneyin.
- ✘ Origami yapmayı öğrenin.
- ✘ Konu anlatım videoları çekin ve çektiğiniz videoları arkadaşlarınızla paylaşın.
- ✘ Kendi sesli kitabınızı oluşturun.
- ✘ Deney videoları izleyin. Bir deney videosu da siz çekin.
- ✘ Okuduğunuz kitaplar ve izlediğiniz filmleri değerlendirdiğiniz videolar çekin.



- X Basit ev tamiratlarına yardımcı olun.
- X Bir cihazı veya makineyi sökerek parçalarını yerine takın.
- X Şans kurabiyesi hazırlayın. İçine iyi dileklerinizi gizleyin.
- X Kitap katlama sanatını öğrenin. Eski bir kitabı katlayarak kendi tasarımınızı oluşturun.

**EĞLENİN.**





Hayatımızdaki olumsuz olayları, anıları hatırlamaya daha eğilimli oluruz. Sürekli bu olaylara odaklanmak, bunların oluşturduğu olumsuz duygularla baş edebilmemizi güçleştirir. Ancak bu olayların verdiği acı zamanla azalacaktır. Bu olaylar acı verse de genellikle güçlenmemize de yardımcı olmaktadır.

Hayatınızda eğlenceyi korumaya devam edin. Yapmaktan keyif aldığınız ve sizin için önemli olan şeyleri yapmaya devam edin.



# Referanslar

School Mental Health Ontario. Stress Management and Coping Virtual Field Trips

Erişim Adresi: <https://smho-smso.ca/covid-19/educators/>

Erişim Tarihi: 26.10.2024

SAMHSA. Coping with Stress During Infectious Disease Outbreaks.

Erişim Adresi: <https://store.samhsa.gov/product/Coping-with-Stress-During-Infectious-Disease-Outbreaks/sma14-4885>

Erişim Tarihi: 26.10.2024

School Mental Health Ontario. Do you have elementary school children at home? Try these easy and fun mental health activities.

Erişim Adresi: <https://smho-smso.ca/blog/12-easy-and-fun-mental-health-practices-to-try-with-your-children-at-home/>

Erişim Tarihi: 26.10.2024

Adventures in Familyhood. 20 Virtual Field Trips to Take with your Kids.

Erişim Adresi: <https://adventuresinfamilyhood.com/20-virtual-field-trips-to-take-with-your-kids.html>

Erişim Tarihi: 26.10.2024

World Health Organization. Advice for the public: Coronavirus disease (COVID-19)

Erişim Adresi: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>

Erişim Tarihi: 26.10.2024

Queensland Government Education. Wellbeing of students.

Erişim Adresi: <https://education.qld.gov.au/curriculum/learning-at-home/wellbeing-of-students>

Erişim Tarihi: 26.10.2024

School Mental Health Ontario. Self Care 101.

Erişim Adresi: <https://smho-smso.ca/wp-content/uploads/2020/03/Self-Care-101.pdf>

Erişim Tarihi: 26.10.2024

Pixabay. Erişim Adresi: <https://pixabay.com/tr/> Erişim Tarihi: 26.10.2024