

ARA TATİLDE EKRANA BAĞLANMAYIN

Ailenizle
kaliteli
zaman
geçirin

2024-2025 eğitim-öğretim döneminin ilk ara tatili yarın başlıyor. 20 milyon öğrenci 18 Kasım Pazartesi gününe kadar tatil yapacak. Tatillerde öğrencilerin daha fazla ekran başında vakit geçirmek isteyebileceklerine dikkat çeken uzmanlar okul döneminde olduğu kadar ara tatilde de ekran süresinin kısıtlı olması gerektiğini söyledi. "Ara tatil, her öğrencinin hem fiziksel hem de zihinsel olarak dinlenme ihtiyacını karşılayabileceği önemli bir zamandır. Bununla birlikte, eksiklerini tamamlamak ve yeni döneme hazır bir şekilde başlamak için de iyi bir fırsat sunar" diyen Bilfen Ortaokulları Rehberlik Bölüm Başkanı Tuğçe Kılıç, öğrencilere şu önerilerde bulundu:

- Dinlenmeye yeterince zaman ayırın.
- Okul döneminde yapamadığınız ve keyif aldığınız aktivitelere vakit ayırın.
- Aile ile kaliteli vakit geçirmeye özen gösterin.

- Sinema, tiyatro, sergi, müzeler gibi etkinliklere katılın.
- Sosyalleşme ve kişisel gelişim için yaştlarınızla vakit geçirin.

AKADEMİK EKSİKLERİ
TAMAMLAYIN

- Derslerle ilgili eksiklerinizi belirleyin ve mutlaka eksik olduğunuz konuları yeniden çalışın.
- Önemli konuları tekrar ederek bilgilerinizi pekiştirin.
- Gün içinde yapacağınız akademik çalışmalar verimli olduğunuz zaman dilimlerine yerleştirin.
- Günlük olarak kitap okumaya zaman ayırın.

■ İlkokul öğrencileri için en az 25-30 dakika, ortaokul ve lise öğrencileri için ise 40-45 dakika kitap okuma hedefleyin.

Bu önerilerle geçirilen bir tatil süreci hem motivasyonunuza hem de özgüveninizi artırarak yeni döneme hazır bir şekilde başlamanıza yardımcı olacaktır.

Ceyda KARAASLAN/SABAH