



Erasmus+ project: Continuing professional development in digital education for VET

Mesleki Eğitim ve Öğretimde Dijital Eğitim

CPD programı Kılavuzu

2023



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

İçerik

Mesleki Eğitim ve Öğretimde Dijital Eğitim Sunumu	1
İçerik.....	1
Giriş.....	2
Mesleki Eğitim ve Öğretimde Dijital Eğitim Sunumu	3
Eğitim modülleri.....	3
Örnek dersler	4
Erişim ve navigasyon.....	5
Öğrenciler için rehber	7
Sürekli mesleki gelişim	7
Öğrenmek için önemli ipuçları	9
Eleştirel düşünme nasıl uygulanır.....	10
Öğrenirken nasıl odaklanabilirsiniz?	11

Giriş

Bu eğitim materyalinin amacı, eğitim programı hakkında bilgi vermek ve faydalarını en üst düzeye çıkarmak için programdan nasıl etkin bir şekilde yararlanılacağı konusunda rehberlik etmektir.

Rehber, "**Mesleki Eğitim ve Öğretimde Sürekli Mesleki Gelişim**" adlı Erasmus+ projesinin çeşitli çıktılarından biridir ve Avrupa'daki öğretmenlerin **Mesleki Eğitim ve Öğretimde** çevrimiçi eğitim sunumuna acil ihtiyaç duydukları zorlu durumu ele almalarına yardımcı olmak amacıyla oluşturulmuştur.

Tüm proje çıktıları, yedi Avrupa ülkesinden yedi ortağın birlikte çalışmasıyla üretilmiştir:

ProEduca z.s., Çek Cumhuriyeti
Archivio della Memoria, İtalya
Asociatia Pentru Sprijinirea Iniatiavelor Educationale, Romanya
Çözüm Odaklı Eğitim ve Danışmanlık (SBTC), Türkiye
CEBEM FORMACIÓN PROFESIONAL SL (Daniel Castelao), İspanya
TUS Midwest, İrlanda
Kuzey Bölge Koleji, Birleşik Krallık

COVET Projesi - Mesleki eğitim ve öğretimde sürekli mesleki gelişim- Erasmus+ eş finansmanlı uluslararası bir projedir. Proje ile ilgili tüm bilgiler¹ adresindeki proje [web sitesinde](http://www.covet-project.eu) bulunabilir.

¹ Bağlantı: www.covet-project.eu

Mesleki Eğitim ve Öğretimde Dijital Eğitim Sunumu

CPD programının tamamı dört bölümden oluşmaktadır:

- Mesleki Eğitim ve Öğretimde dijital eğitim sunumu: Müfredat
- Mesleki Eğitim ve Öğretimde dijital eğitim sunumu: Eğitim modülleri
- Mesleki Eğitim ve Öğretimde dijital eğitim sunumu: Örnek çevrimiçi derslerden oluşan öğretim seti
- Mesleki Eğitim ve Öğretimde dijital eğitim sunumu: CPD programı için kılavuz (bu belge)

Programın dört bölümü de öğretmen ihtiyaçları analizinin sonuçları üzerine inşa edilmiştir.

Eğitim modülleri

COVET CPD programı, her biri farklı bir renk şemasına sahip üç dijital eğitim modülünden oluşmaktadır

- Seçilen üç temel konu üzerine. Modüller ayrıca sekiz Ünite arasında bölünmüştür.



Modül 1: Mesleki Eğitim ve Öğretim Öğretmeninin Yeterlilikleri Ünite 1.1: Yeterlilik ve Dijital Yeterlilikleri Anlama
Ünite 1.2: Kolaylaştırıcının rolünün tanımlanması



Modül 2: Mesleki Eğitim ve Öğretim Öğretmenleri için E-Öğrenme Ünite 2.1: E-Öğrenme Ortamını Keşfetme Ünite 2.2: E-öğrenme kaynaklarının geliştirilmesi
Ünite 2.3: Mesleki Eğitim ve Öğretim Öğretmenleri için Dijital Öğrenme Teknolojileri
Ünite 2.4: E-öğrenmede Değerlendirme Süreci



Modül 3: Çevrimiçi Kaynaklar ve Etkinlikler Ünite 3.1: Çevrimiçi Kaynaklar: (Yeniden) Kullanım ve Değerlendirme
Ünite 3.2: Çevrimiçi Etkinliklerin Tasarımı

Birim yapısı

Her ünite aynı yapıyı takip etmektedir. Her sayfanın sağ üst köşesinde, sayfanın odak noktasını tanımlayan piktoqramlar bulabilirsiniz.



ODAK

İlk bölüm, Ünitenin anahtar kelimelerinin analizi ve açıklayıcı kısa bir metin aracılığıyla ana konuya odaklanmaktadır.



İÇİNE GİRİN

İkinci bölüm, konunun derinlemesine incelenmesini, önerilerin, fikirlerin ve keşfedilecek daha fazla detayın toplanmasını temsil etmektedir.



DAHA FAZLASINI ÖĞRENMEK İÇİN SÖRF YAPIN

Üçüncü bölüm, internette gezinme konusuna odaklanan videolar, tanıklıklar, yazılı belgeler, karikatürler vb. içeren bir derlemedir.



UYGULAMA VE GÖZDEN GEÇİRME

Dördüncü bölüm, kendinizi test edebileceğiniz ve öğrendiklerinizi yansıtabileceğiniz bir test bölümüdür.

Her Modül ayrıca ünlü öğrenme ve öğretme uzmanlarından motivasyonel alıntılar ve ünitelerin içeriği hakkındaki bilginizi kontrol etmek için çeşitli test soruları içerir.

Teorik bilgi edinimi için bu eğitim modüllerini kullanın.

Örnek dersler

Modüller, çevrimdışıdan çevrimiçi ders geliştirme ve eğitim sunumuna dönüşüm sürecinde adım adım rehberlik sağlayan 36 örnek ders ile tamamlanmaktadır.

Bu ders örneklerini kendi çevrimiçi derslerinizi geliştirmek için ilham kaynağı olarak kullanın.

Erişim ve navigasyon

Dijital eğitim materyallerine proje web sitesi üzerinden erişilebilir: <https://www.covet-project.eu/>

Ana proje sonuçları ve çıktıları:

CONTINUING PROFESSIONAL DEVELOPMENT IN DIGITAL EDUCATION FOR VET

Home Results And Outcomes Partners

Results And Outcomes

ANALYSIS OF THE VET TEACHERS' NEEDS [Read More](#)

CURRICULUM [Read More](#)

TRAINING PROGRAM [Read More](#)

SAMPLE LESSONS [Read More](#)

© 2022 CONTINUING PROFESSIONAL DEVELOPMENT IN DIGITAL EDUCATION FOR VET

Translate »

Eğitim modülleri

CONTINUING PROFESSIONAL DEVELOPMENT IN DIGITAL EDUCATION FOR VET

Home Results And Outcomes Partners

TRAINING PROGRAM

[Guide to the CPD program](#)

Module 1: [Competences of the VET Teacher](#)

Module 2: [E-Learning for VET Teachers](#)

Module 3: [Online Resources & Activities](#)

© 2022 CONTINUING PROFESSIONAL DEVELOPMENT IN DIGITAL EDUCATION FOR VET

Translate »

Örnek dersler

CONTINUING PROFESSIONAL DEVELOPMENT IN DIGITAL EDUCATION FOR VET

Home Results And Outcomes Partners

SAMPLE LESSONS

As a complementary teaching unit training material to the training program we are providing a set of 38 sample lessons describing the transformation process from offline to online training delivery. The lessons cover a wide range of various topics from several professional families.

All

Handicrafts

Other Countries of the Culinary Arts

Asset Creation

Unconventional Materials

Reading and Analysis of Professional Documents

Digital Tutoring

How to Use ChatGPT

How to create a collection

Çevrimdışı kullanım için indirin

Tüm modüller, üniteler ve örnek dersler çevrimdışı kullanım için proje ortaklarının dillerinde de indirilebilir: İngilizce, İspanyolca, İtalyanca, Romence, Türkçe ve Çekçe dillerinde.

CONTINUING PROFESSIONAL DEVELOPMENT IN DIGITAL EDUCATION FOR VET

Home Results And Outcomes Partners

Module 2: E-Learning For VET Teachers

Book icon

Module 2: E-Learning For VET Teachers

Unit 2.1: Digital Learning Technologies for VET Teachers

Unit 2.2: Assessment Process in E-Learning

Denmark, Spain, France, Italy, Turkey

© 2021 European Union. All rights reserved. No part of this document may be reproduced without the prior written permission of the European Union.

Öğrenciler için rehber

Bu bölümde, sürekli mesleki gelişim, en etkili şekilde nasıl öğrenileceği, eleştirel düşüncenin nasıl uygulanacağı ve nasıl odaklanılacağı hakkında faydalı ipuçları ve bilgiler bulacaksınız.

Sürekli mesleki gelişim

Sürekli Mesleki Gelişim anlamına gelen CPD, başlangıç eğitiminin ötesinde mesleki faaliyetler yoluyla kazanılan beceri, bilgi ve deneyimin takip edilmesi ve belgelenmesi sürecidir. Öğrenilenlerin, deneyimlenenlerin ve uygulananların kaydedilmesini içerir. CPD genellikle kişinin mesleki gelişiminin fiziksel bir arşivi veya portföyü olarak adlandırılır. Ancak bazı kuruluşlar bu terimi bir eğitim veya gelişim planını ifade etmek için kullanmaktadır ki bu tam olarak doğru değildir. Bu makale CPD'yi kişinin öğrenme ve gelişimini yansıtır ve kaydetme süreci olarak tanımlamaktadır.

CPD'nin amacı nedir?

CPD'nin amacı, kişinin gelişimini sürekli olarak yönetmesine yardımcı olmaktır. Öğrenilenlerin kaydedilmesine, gözden geçirilmesine ve yansıtılmasına yardımcı olması amaçlanmaktadır. SMG sadece alınan eğitimlerin kaydedildiği bir belge değildir; daha geniş bir kapsamı vardır.

Eğitim ve gelişim arasındaki fark nedir?

Bu terimler sıklıkla birbirlerinin yerine kullanılsa da aralarında bir fark vardır. Eğitim genellikle resmi ve doğrusaldır ve belirli beceri ve yetkinliklerin kazanılmasıyla ilgilidir. Temel bilgisayar uygulamalarının kullanımından pilot olmayı öğrenmeye kadar uzanabilir. Gelişim ise genellikle gayri resmi olup daha kapsamlı bir uygulamaya sahiptir, çeşitli görevler için araçlar sağlar ve beceri ve yetkinliklerle ilgilidir. Temel bilgiden daha ileri, olgun veya karmaşık bir anlayışa doğru ilerlemeyi veya liderlik, proje yönetimi veya bilgi organizasyonu gibi aktarılabilir becerilerin yelpazesini genişletmeyi içerir.

CPD sürecinin temel bileşenleri şunlardır:

- Sürecin belgelenmesi
- Özyönetim, yani kişinin yalnızca işverene güvenmek yerine kendi gelişiminden sorumlu olması.
- Yansıtma ve gözden geçirme yoluyla öğrenmeyi içeren deneyimsel öğrenmeye odaklanma.
- Kalkınma amaç ve hedeflerinin belirlenmesinde yardım.
- Hem örgün hem de yaygın eğitimin birleştirilmesi.

CPD'nin sizin için faydaları nelerdir?

CPD, bir meslek kuruluşuna üyelik için bir gereklilik olabilir. Mesleki bilgi ve becerilerinizi geliştirmenin ve güncellenmenin yanı sıra öğrendiklerinizi yansıtırmanıza, gözden geçirmenize ve belgelemenize yardımcı olabilir. Ayrıca CPD'nin aşağıdakiler de dahil olmak üzere çok sayıda başka avantajı da vardır:

- Şimdiye kadarki mesleki gelişim ilerlemenizin bir özetini sunmak
- Başarılarınızın ve büyümenizin bir hatırlatıcısı olarak hizmet etmek
- Kariyer yönetimi ve hedef arayışına yardımcı olmak
- Beceri ve yetenek eksikliklerinin belirlenmesi
- Gelişim için diğer alanların ortaya çıkarılması

- Özgeçmiş veya mülakat için örnekler ve senaryolar sunmak
- Müşterilere ve işverenlere profesyonelliğin gösterilmesi
- Mesleki gelişim veya kariyer geçişine yardımcı olmak.

Nasıl başlayabilirsiniz?

Bir öğrenme günlüğü tutarak ve düşüncelerinizi sizin için en uygun formatta belgeleyerek başlayın. Ayrıntılı notlar yazmayı veya sadece önemli çıkarımları not etmeyi faydalı bulabilirsiniz. Yazmak sizi deneyimleriniz üzerinde düşünmeye sevk edecek ve planlama sürecine yardımcı olacaktır. İyi bir hafızanız olsa bile, deneyimlerinizi kaydetmeden doğru bir şekilde değerlendirmeniz mümkün değildir.

Başlarken size yardımcı olması için aşağıdaki soruları dikkate alın:

Şu anda ne durumdayım?

Geçtiğimiz yıl veya üç ay içindeki tüm öğrenme deneyimlerinizi gözden geçirmek ve yansıtmak için zaman ayırın. Ne öğrendiğinizi, neyi farklı yapabileceğinizi ve her bir deneyimden ne kazandığınızı not edin. Aşağıdakiler gibi hem resmi hem de gayri resmi öğrenme faaliyetlerini dahil ettiğinizden emin olun:

- Akran veya ağ öğrenimi
- Yeni teknolojiler, çalışma yöntemleri ve mevzuat değişiklikleri ile güncel kalmak
- Daha deneyimli bir meslektaş gözetlemek veya ona yardımcı olmak
- Koçluk veya mentorluk yoluyla edinilen bilgi ve deneyim
- Yeni sorumluluklar üstlenmenin yansımaları, içgörüler ve çıkarılan dersler
- Organizasyon veya rol değişikliği
- Bir departman veya kuruluş içindeki geçici değişimler
- Meslektaşların yerini doldurmak veya doldurmak
- Hatalardan veya kritik olaylardan çıkarılan dersler

Her bir öğrenme deneyiminin sonuçlarını ve size, iş arkadaşlarınıza, öğrencilerinize (varsa) veya işvereninize nasıl fayda sağladığını raporlayın.

Kariyer hedeflerim nelerdir?

İki, beş veya on yıl içinde nerede olmak istediğinizi düşünerek uzun vadeli kariyer hedeflerinizi yazarak başlayın. Ardından, bu uzun vadeli hedeflere ulaşmanıza yardımcı olacak en fazla üç spesifik ve ulaşılabilir kısa vadeli hedef belirleyin ve bunlara ulaşmak için bir zaman çerçevesi oluşturun.

Hedeflerime ulaşmak için ne gibi adımlar atmam gerekiyor?

Genel kariyer hedeflerinizi göz önünde bulundurun ve bunlara ulaşmak için atmanız gereken adımları Ek eğitim almak, terfi veya yeni bir iş rolü aramak ya da yeni kariyer yollarını keşfetmek gibi. Kısa vadeli hedeflerinizin her biri için bugün atabileceğiniz bir ilk adım belirleyin veya Yarın. Örneğin, yeni bir görev almayı görüşmek üzere bir amirinizle bir toplantı planlayabilirsiniz. sorumluluklar veya belirli bir teknolojide uzmanlığı olan bir meslektaşınızdan rehberlik isteyin Alan.

İlerlememi ne zaman değerlendirmeliyim?

Hedeflerinize doğru ilerlemenizi gözden geçirmek için önceden bir tarih belirlemeniz çok önemlidir. Bunu bir gözden geçirmeden diğerine geçerek ya da her üç, altı veya on iki ayda bir gibi düzenli aralıklarla yapmayı seçebilirsiniz. Tarihi takviminizde işaretlediğinizden ve gözden geçirmeyi takip ettiğinizden emin olun. Bu, sürekli mesleki gelişim döngüsünün başlangıcına işaret eder.

Öğrenmek için önemli ipuçları

Çeşitli öğrenme yöntemlerinden yararlanın!

Öğrenme stilleri kişiden kişiye değiştiğinden, size en uygun olan farklı teknikleri kullanmak önemlidir. Birden fazla öğrenme modunu birleştirmek öğrenme deneyiminizi geliştirebilir. Dikkate alınması gereken dört temel öğrenme stili vardır:

- Görsel: Grafikler, diyagramlar, çizelgeler ve açıklayıcı videolar gibi görsel yardımcıları inceleyerek bilgiyi özümseyin.
- İşitsel: Bilgiyi dinleyerek veya yüksek sesle okuyarak kavrar.
- Okuma/yazma: Metinler, raporlar, bildirimler vb. gibi yazılı materyalleri kullanarak öğrenir ve özetler veya öğrenme kartları yazar.
- Kinestetik: Teorik bilgileri pratik deneylerde aktif olarak uygulayarak öğrenin. Kendinizi sadece bir öğrenme yöntemiyle sınırlamayın.

Sizin için en iyi olanı keşfetmek için bu stillerin bir kombinasyonunu denemeyi deneyin! Birincil öğrenme stilinizi adresindeki [2VARK anketini](https://vark-learn.com/the-vark-questionnaire/?p=questionnaire) doldurarak belirleyebilirsiniz.

Öğrenme materyallerini yönetilebilir parçalara ayırın!

Kendinizi bunaltmaktan kaçınmak için, öğrenme materyallerini yönetilebilir parçalara ayırmak önemlidir. Bir konu hakkında her şeyi bir kerede özümsemeye çalışmayın. Bunun yerine, bir sonraki konuya geçmeden önce bir bilgi parçasına odaklanın. Bu yaklaşım, e-öğrenme kursları, tarih ders kitapları veya piyano dersleri gibi çeşitli öğrenme materyalleri için geçerlidir. Her bir bilgi parçasında ustalaştıktan sonra, konuyla ilgili tutarlı bir anlayış oluşturmak için bunları birleştirmeye başlayabilirsiniz.

Örneğin, bir eğitim programı ünitesini okurken, içeriğe genel bir bakış elde etmek için bölümü hızlıca tarayarak veya başlıkları gözden geçirerek başlayabilirsiniz. Ardından, her paragrafı dikkatlice okuyun ve ana kavramları belirleyin.

Öğrenirken not alın!

Anlama ve kavrama yeteneğinizi geliştirmek için öğrenirken not almak faydalı olabilir. Materyalin akılda tutulması. İster bir derse katılıyor olun ister bir kitap okuyor olun, önemli noktalar ve kavramlar, bilgileri daha iyi anlamanıza ve hatırlamanıza yardımcı olabilir. El yazısı ile not almanın, her şeyi yakalamaya çalışmak yerine en önemli noktalara odaklanmanızı teşvik ettiği için bilgisayarda yazmaktan daha etkili olduğu bulunmuştur.

Yeni öğrendiğiniz bilgileri özetleyin!

Özetleme, bir konuyu kavrayışınızı değerlendirmek ve anlayışınızı geliştirmek için etkili bir yöntemdir. Bir ders ya da okuma yoluyla yeni bir şey öğrendiğinizde, bir dakikanızı ayırın

² Bağlantı: <http://vark-learn.com/the-vark-questionnaire/?p=questionnaire>

Ana noktaları özetleyen kısa bir paragraf veya birkaç madde işareti not etmek. Ayrıca bilgiyi sözlü olarak özetleyebilir ve kavramı kavrayışınızı değerlendirmek için bir öğretmenden geri bildirim alabilirsiniz.

Öğrenme seanslarınızı kısa ve sık tutun!

Günde birkaç saatinizi tek bir konu üzerinde çalışmaya ayırmak yerine, konuyu aşağıdaki bölümlere birkaç gün veya haftaya yayılmış 30-60 dakikalık birkaç seans. Bu yaklaşım aşağıdakilerden tükenmişlik ve materyali akılda tutma becerinizi geliştirir. Ayrıca, çalışma seanslarınızı yaymak erteleme üstesinden gelmenize yardımcı olabilir. Bir göreve veya konuya her gün az miktarda zaman ayırarak, daha az ürkütücü ve daha yönetilebilir hale gelir ve erteleme olasılığını azaltır.

Öğrendiklerinizi diğer insanlarla tartışın!

Öğrendikleriniz hakkında tartışmalara katılmak, yeni içgörüler sağlayabilir ve aşağıdakileri tek başına çalışıldığında hemen fark edilemeyecek bağlantıların kurulması. İçinde Öğretmeninize veya akranlarınıza soru sormanın yanı sıra, kendi bakış açınızı ve kavrayışınızı paylaşmanız konu faydalı olabilir. Başkalarına öğretmek, bir konu hakkındaki anlayışınızı pekiştirmenin etkili bir ve geliştirmeniz gereken alanları keşfedin. Bunu başarmanın bir yolu olarak öğrendiğiniz bir şeyi bir arkadaşınıza, akrabanıza veya sınıf arkadaşınıza açıklamayı düşünün.

Ne bildiğinizi ve bilmediğinizi değerlendirin!

Üstbiliş olarak bilinen kendi düşünme sürecinizin farkında olmak, öğrenmenin çok önemli bir yönüdür. Öğrenmeye çalıştığınız konu veya beceri üzerinde düşünmek ve kendinize şu soruları sormak "Bu konu hakkında ne biliyorum? Bilgimi veya anlayışımı hangi yönlerden geliştirmem gerekiyor?" Geliştirmeniz gereken alanları belirledikten sonra şunlara odaklanabilirsiniz şunlar. Kendi kendinize sınav yapmak, bilginizi değerlendirmenin etkili bir yoldur. Eğer bir ders Kendi kendini değerlendirme sınavları veya bilgi kontrolleri sağlayan çevrimiçi bir kurs varsa, bunlardan yararlanın. Bir başka yaklaşım da, anladığınızı değerlendirmenize yardımcı olması için konu hakkında kısa bir açıklama yazmaktır.

Eleştirel düşünme nasıl uygulanır

Öğrendikleriniz hakkında sorular sorun!

Öğrendiklerinizle tam olarak ilgilenmek için, sadece bilgi ezberlemenin ötesine geçmek önemlidir. Öğrenirken bir an durun ve kendinize sorular sorun. Bu soruları keşfederek ve cevapları kendi başınıza bularak, materyale ilişkin anlayışınızı derinleştirebilirsiniz. Örneğin, tarihi bir olay hakkında okuyorsanız, kendinize şu gibi sorular sorabilirsiniz: "Bu neden oldu? Bu olay hakkındaki bilgilerimizin kaynakları nelerdir? Bu olay hiç yaşanmamış olsaydı bugün her şey nasıl farklı olurdu?"

Kavramlar arasındaki bağlantıları arayın!

Kavramlar arasındaki bağlantıları aramak da önemlidir. Bilgileri birbiriyle ilgisiz parçalar olarak görmek yerine, fikirlerin ve bilgilerin birbirleriyle ve kendi bilgi ve deneyimlerinizle ilişkili olduğu yolları bulmaya çalışın. Bu, öğrendiklerinizi bir bağlama oturtmanıza yardımcı olacaktır.

Bilgi kaynaklarını eleştirel bir gözle inceleyin!

Öğrenirken karşılaştığınız bilgilere karşı eleştirel olmak önemlidir. Her şeyi körü körüne kabul etmek yerine, bilginin kaynağını, güvenilirliğini ve güncel olup olmadığını değerlendirmek için biraz zaman ayırın. İşte bilgileri incelemenize yardımcı olacak bazı sorular:

- "Yazarın temel argümanlarını destekleyen kanıtlar nelerdir?"
- "Bu bilgi güncel mi?"
- "Bu bilginin kaynağı nedir?"
- "Bu bilgiyi sunan kişi hangi niteliklere sahip? Herhangi bir önyargı veya gündem var mı?"
- "Bu konuda geçerli olabilecek alternatif yorumlar da var mı?"

Çalıştığınız materyaldeki anahtar kavramları belirlemeye çalışın!

Çalışırken, materyaldeki temel fikirleri ve kavramları belirlemek yararlıdır. İster tek bir ders ister tüm bir kurs olsun, ana temaları belirlemek, düşüncelerinizi organize etmenize ve öğrenirken ve gözden geçirirken çabalarınızı yoğunlaştırmanıza yardımcı olabilir.

Öğrenirken nasıl odaklanabilirsiniz?

- Pomodoro Tekniğini kullanarak çalışma sürenizi 25 dakikalık oturumlara ayırın ve aralarında 5 dakikalık molalar verin; bu, odaklanmanızı korumanıza ve öğrenmeyi geliştirmenize yardımcı olabilir. Pomodoro Time uygulamasını da kullanabilirsiniz.
- Her gece 7-9 saat yüksek kaliteli uyku uyuyun, bu hem odaklanmak hem de bilgileri saklamak için önemlidir. Uyku kalitesini artırmak için erken yatın ve rahatlatıcı bir yatma zamanı rutini oluşturmayı düşünün.
- Odaklanmanıza ve bilgileri daha etkili bir şekilde özümsemenize yardımcı olmak için besleyici, enerji verici yiyecekler yiyin. Güne sağlıklı bir kahvaltıyla başlayın ve ders çalışırken meyve ve kuruyemiş gibi beyin dostu yiyeceklerle atıştırın. Ayrıca, beyniniz çoğunlukla sudan oluştuğu için susuz kalmamak çok önemlidir.
- Rahat ve sessiz bir çalışma ortamı bulun; gürültülü, rahatsız edici veya yetersiz aydınlatılmış alanlarda çalışmak konsantre olmayı ve bilgileri özümsemeyi zorlaştırabilir. Sizin için en uygun olanı belirlemek için farklı çalışma ortamlarını deneyin.
- Sosyal medya, oyunlar veya e-postalarla dikkatinizin dağılmasını önlemek için ders çalışırken telefonunuzu ve diğer dikkat dağıtıcı unsurları bir kenara bırakın. Dikkat dağıtıcı unsurları en aza indirmek için telefonunuzu kapatmayı veya bir çekmeceye ya da çantaya koymayı deneyin.



Erasmus+
Mesleki Eğitim ve Öğretimde Sürekli
Mesleki Gelişim

2020-1-CZ01-KA226-VET-094350

<https://www.covet-project.eu/>



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union