Öğrenci ve Ailelere Yarı Yıl Tatil Önerileri

Televizyon veya bilgisayar başında geçirilen boş zaman dinlenmekten çok yorgunluk yaratır. Birçok öğrenci bu fırsatı, kitap ve defter kapağı açmadan, okullar açılana kadar televizyon seyrederek, geceleri geç saatlerde yatarak ya da odasına kapanıp bilgisayar başında saatlerini harcayarak değerlendirme eğilimindedir. Bu düzene alışık olmayan fizyolojik yapı önceleri zorlanır, daha sonrasında da yavaş yavaş tembellik ortaya çıkar. Tatil boyunca tembelliğe alışan bünye okul açıldığında eski düzenine dönebilmek için zorlanacağı gibi uzun bir süre kendini toparlayamaz. Bunun sonucunda ikinci döneme iyi bir başlangıç yapmak amacıyla verilen tatil tam tersi bir durumla sonuçlanır.

Her öğrencinin kendi durumuna göre bir çalışma stratejisi belirlemesi gerekir. Kısa ve uzun vadeli hedefler öğrencilerin çalışma isteklerini kamçılarken, hayali ve gerçekleşmesi imkansız hedefler belli bir süre sonra öğrencinin ümidini kırar  ve çalışma isteğinin azalmasına neden olur. Bu dönem içinde uygulanabilecek 4 temel strateji vardır: Konu tekrarı yapmak, eksik kalan konuları tamamlamak, yeni konulara çalışmak, bol bol kitap okumak.

## ****İnsanlar Öğrendiklerinin Yüzde 66’sını Bir Günde Unutuyor****

İnsanlar öğrendiklerinin yüzde 75’ini bir haftada, yüzde 66’sını bir günde, yüzde 54’ünü de bir saat içerisinde unutuyor. Unutmayı önlemenin yoluysa yapılanları tekrar etmekten geçiyor. Özellikle geçmiş konularla ilgili çalışmalarda çok fazla hata yapan öğrencilerin mutlaka genel tekrara ağırlık vermeleri gerekiyor. Konu eksiği fazla olan, konuları sınava kadar yetiştirememe korkusu yaşayan öğrenciler bu tatilde önceliği, eksik konularını tamamlamaya vermeli. Çünkü ikinci dönem hem zamanın daha kısa olması hem de bahar mevsiminin gelmesi ve sıcakların başlaması nedeniyle öğrenci için güçlük yaratabilir. Konu eksikleri olmayan ve çalıştığı konularda az hata yapan öğrenciler ise yeni konulara çalışabilirler. Kitap okumaya karşı ilgisi olmayan öğrencilerin kalıcı başarılar yakalaması çok güç. Böyle bir alışkanlığa sahip olmayan öğrenciler için tatil bulunmaz bir fırsat. Bundan dolayı kitap okumak, iyi bir tatil programının olmazsa olmazlarındandır.

## ****Anne Babalara Tavsiyeler****

Çocukların sağlıklı bireyler olarak yetişmesinde “koşulsuz sevgi” ve “güven” duygusu önemli bir yer tutar. Çocuklarınızın düşük not alma nedenlerini birlikte tartışıp çözüm üretin, karar alma süreçlerinize çocuğunuzu da dahil ederek sorumluluk bilincinin gelişmesine katkı sağlayın, okul zamanında kalkış saati, çalışma saati gibi belli rutinlere alışmış çocuklarınızın tatil döneminde vakitlerini eğlendirici ve eğitici geçirmelerine yardımcı olun, çocuğunuzla mümkün olduğunca çok zaman geçirin, tatili birbirinizi daha iyi tanımak, anlamak ve birbirinizin arkadaşlığından zevk almak için değerlendirin. Yetenek, ilgi ve beceri bakımından her çocuğun kendine özgü özellikleri olduğunu unutmayın. Bu nedenle çocuğunuzun dönem boyunca sergilediği performansı başka çocuklarla asla kıyaslamayın.

Çocukları ikinci döneme motive ederken kullanılacak en yanlış yöntemler kaygı yaratmak ve tehdit etmektir. “Sen bu gidişle ikinci dönemde de sınıfı geçemezsin, bu kadar çalışmayla başarılı olamazsın” türünden ifadeler kaygıyı arttırır, çocuğun özgüvenini azaltır. Başarısız karne getirdiği için sevgi göstermemek ve ilgisiz davranmak gibi yanlış tutumlarla karşılaşan gençlerin genellikle güven kaybı yaşadıkları görülür. Ebeveynlerinin olumsuz tepkilerinden dolayı evden kaçma, intihara kalkışma gibi üzücü olayların yaşandığı unutulmamalıdır.

Tatilde ilk dönemin yorgunluğunu atmak, bedeni dinlendirmek ve zihni bir nebze olsun rahatlatmak da çalışmak kadar önem taşıyor. Bu nedenle tatil programına; sevilen ve zararsız televizyon programlarının izlenmesi, arkadaşlarla bir araya gelinip ortak aktiviteler yapılması, yakınların ziyaret edilmesi, hobilere daha çok zaman ayrılması gibi zevk alınacak bir takım aktiviteleri de eklemek; ancak tüm bunları yaparken ölçülü davranmak gerekiyor.

## ****Güzel Bir Tatil İçin 10 Adım****

1. Mutlaka bir tatil programı hazırlayın.
2. Ailenizle birlikte tatil yapın.
3. Tatilde ders çalışmayı ihmal etmeyin.
4. Günün, haftanın ve yarıyıl tatilinin sonunda ulaşmayı düşündüğünüz yeni hedefler belirleyin.
5. Konu tekrarı yapın.
6. Eksik kalan konuları tamamlayın.
7. Yeni konulara çalışın.
8. Bolca kitap okuyun.
9. Dinlenmeye ve gezmeye vakit ayırın.
10. Sosyal faaliyetlere (tiyatro, sinema, konser, spor vb) zaman yaratın.

## Uzmanlardan Anne Babalara Tatil Tavsiyeleri

* Çocuklarınızın düşük not alma nedenlerini birlikte tartışıp çözüm üretin, karar alma süreçlerinize çocuğunuzu da dahil ederek sorumluluk bilincinin gelişmesine katkı sağlayın.
* Okul zamanında kalkış saati, çalışma saati gibi belli rutinlere alışmış çocuklarınızın tatil döneminde vakitlerini eğlendirici ve eğitici geçirmelerine yardımcı olun.
* Ara dönem, ebeveynlerin çocuklarıyla birlikte vakit geçirmeleri için çok iyi bir fırsattır. Bu zaman diliminde mümkün olduğu kadar çok birlikte zaman geçirin. Tatili birbirinizi daha iyi tanımak, anlamak ve birbirinizin arkadaşlığından zevk almak için değerlendirin.
* Yetenek, ilgi ve beceri bakımından her çocuğun kendine özgü özellikleri olduğunu unutmayın. Bu nedenle çocuğunuzun dönem boyunca sergilediği performansı başka çocuklarla asla kıyaslamayın.
* Çocukları ikinci döneme motive etmek için kaygı ve tehdit yolunu kullanmayın.
* Çocuğunuza her şeye rağmen koşulsuz sevdiğinizi ve ona güvendiğinizi hissettirin.