

UZAKTAN EĞİTİM- ÖĞRETİMDE DİJİTAL YORGUNLUK

UZAKTAN EĞİTİM- ÖĞRETİM SÜRECİNDE OLUŞAN DİJİTAL YORGUNLUĞUNU AZALTABİLMEK İÇİN NELER YAPABİLİRSİNİZ?

Covid- 19 tedbirleri kapsamında başlatılan ve devam eden uzaktan- eğitim sürecinde; görüntülü çevrimiçi etkileşimin yüz yüze etkileşime göre daha çok enerji harcamamıza neden olması, yoğun bilişsel süreç içinde bulunmamız, kısıtlı fiziksel hareketlilik ve içinde bulunduğumuz sürecin olumsuz sonuçları öğretmenler ve öğrencilerde dijital yorgunluk oluşturmaktadır. Bu nedenle sizlere yardımcı olmak amacıyla dijital yorgunluğunuzu azaltabilmek için neler yapabileceğinize ilişkin bu kısa bülten hazırlanmıştır.

Uzaktan eğitim -öğretim süreci ile artan ekran süresini birey olarak ekran karşısında olma sürenizi azaltarak ortalama düzeyde tutmaya çalışın. Kendinize kural koyabilirsiniz.(Özellikle saatlerce vakit geçirdiğinizi gözlemliyorsanız.)

Ortak yemek saatinizde cep telefonlarınızı sessize alarak kaldırın, televizyonunuzu kapatın. Birbirinizle sohbet edin.- Tek yaşıyorsanız müzik açabilirsiniz-

Kendinizi rahatlatacak aktivitelere gün içinde kısa da olsa mutlaka zaman ayırmaya çalışın.(15 dk) Rutine dönüştürün.

Zihninizi ve bedeninizi dinlendirin.(Göz sağlığınız başta olmak üzere) Dinlendirirken teknolojik araçların bulunmadığı ortam tercih edin.(15 dk)

Canlı ders aralarında veya dersiniz tamamen bittikten sonra 5- 10 dk egzersiz hareketleri yapabilirsiniz.(Özellikle göz egzersizi)

Kurallar doğrultusunda 15-30 dk açık havada aktivitelerde bulunabilirsiniz.

Vakit ayırma ile ilgili probleminiz varsa gün içinde ekran karşısında olma sürenizi minimuma indirebilirsiniz veya "malı/meli içeren kurallarınızı esnetebilirsiniz. -Örneğin; 4 çeşit yemeğim olmalı gibi.



Öğrenci ve veli iletişiminizde saat kuralı oluşturun. (20.00'den sonra arama veya mesajlarınıza geri dönülmeyecektir, gibi.)

Sizin de öğrenci- veli görüşmesi yapmanız gerektiğinde 20.00'den sonraya bırakmamaya çalışın.-acil durumlar dışında-(Saati kendinize göre farklılaştırabilirsiniz tabi)

Öğrenci ve veli gruplarınıza gönderilen mesajların bilgilendirme niteliği taşıdığını ve okumakla yükümlü olduklarını belirtin. Sürekli olarak özelden tekrar tekrar soru sormalarına izin vermeyin.

Resmi whatsapp grup mesajlarınızı aynı gün içinde kontrol ederek yapmanız gereken iş ve işlemlerle ilgili bilgi sahibi olun.

Çalışma ortamınızdaki dikkat dağıtıcıları ortadan kaldırın. Cep telefonunuzu da sessize alabilirsiniz.

Sürekli olarak örgün eğitim- öğretim ile karşılaştırmayın. Farkında olmadan gücünüzü tüketirsiniz. Uzaktan eğitim- öğretim çabalarınıza rağmen istediğiniz katılım ve verimliliğe ulaşmayabilir. Kabullenmeye çalışın.

Teknik aksaklıklar karşısında öfkenizi kontrol etme becerinizi geliştirin. (Nefes egzersizi yapabilirsiniz) Kontrolümüz altında olmayan şeyler gerçekleşebilir.

Kullandığınız programı tüm detayları ile öğrenin. Bunun için hazırlanan videoları izleyin. Yaşadığınız problemin ne olduğunu bilmeniz o an ki kaygınızı azaltır.

Konu anlatımınızı dijital materyallerle destekleyerek sürecinizi kolaylaştırabilirsiniz.

Ekran ile aranızda olması gereken 30 cm mesafeyi korumaya çalışın.

Öğrencilerle iletişiminizde karşılıklı geri bildirimde bulunun. 1-2 dk zaman ayırabilirsiniz.

