

Veliler için Rehber

**Çocukların Okul Başarısını  
Artırmak için Ebeveynlere  
Düsen Görevler**



# Çocuğa evde olumlu ders çalışma koşulları sağlanmalıdır.



Bunun için evde sessiz bir oda ya da odanın sessiz bir köřesi çocuğun rahatça kendisini derse verebileceđi bir şekilde düzenlenmelidir.

Mümkünse çocuğa ait bir oda ve masa ayarlanmalıdır. Çocuktan ders çalıştığı sürece onun dikkatini dağıtacak başka şeyler yapması istenmemeli; eğer çocuk aile bireylerinin oturduğu odada ders çalışmak zorunda ise aile bireylerinin çocuğun ders yapmasını engelleyici faaliyetlerde bulunmaması gerekir.



**Çalışmaları ailesi tarafından desteklenmeyen, başarısızlıklarından dolayı sürekli eleştirilen sosyal ihtiyaçları yeterince karşılanmayan çocuklar kendisini değersiz bir kişi olarak görür; kendisini küçümser. Bu da onun var olan yeteneklerini gizlemesine neden olabilir. Bu tür çocuklar kapasiteleri uygun olmasına rağmen bunu kullanmayı okuldaki başarılarını düşürürler.**

# Aileler öncelikle çocuğunu bağımsız bir birey olarak kabul etmeli, ona sevgi ile yaklaşmalıdır.

Onunla iyi ilişkiler kurarak onun duygu ve düşüncelerini dinlemeli, onun bu duygu ve düşüncelerine saygı göstermelidir. İsteddiği okulda okumasına ve mesleğe sahip olmasına izin vermelidir.



# Okulda çocuğun başarılı ya da başarısız olmasının en önemli nedenlerinden biri ailenin tutumudur.



Özellikle ailenin öğrencinin yapabileceğinden çok şey beklemesi, bunu öğrenciye yansıtması öğrenciyi başarısız kılmaktadır.



Ailenin çocukla ilgili birtakım gerçekçi olmayan beklentiler geliştirmesi ve bunu çocuğa yansıtması çocukta çok büyük kaygı yaratır.



Bu kaygı çocuğun kendine olan güvenini azaltır, çocukta başarılı olamama korkusu geliştirir. Çocuktan başarılı olmasını beklemek, çocuğa göre onun kişilik değerinin başarıyla değerlendirilmesi manasına gelmektedir.



Çocuğun kişilik değerini ana-babasının gözünde başarılı olmasına bağlaması çocuğun kaygısını daha çok artırır. Bu kaygı okul başarısının düşmesine neden olur.



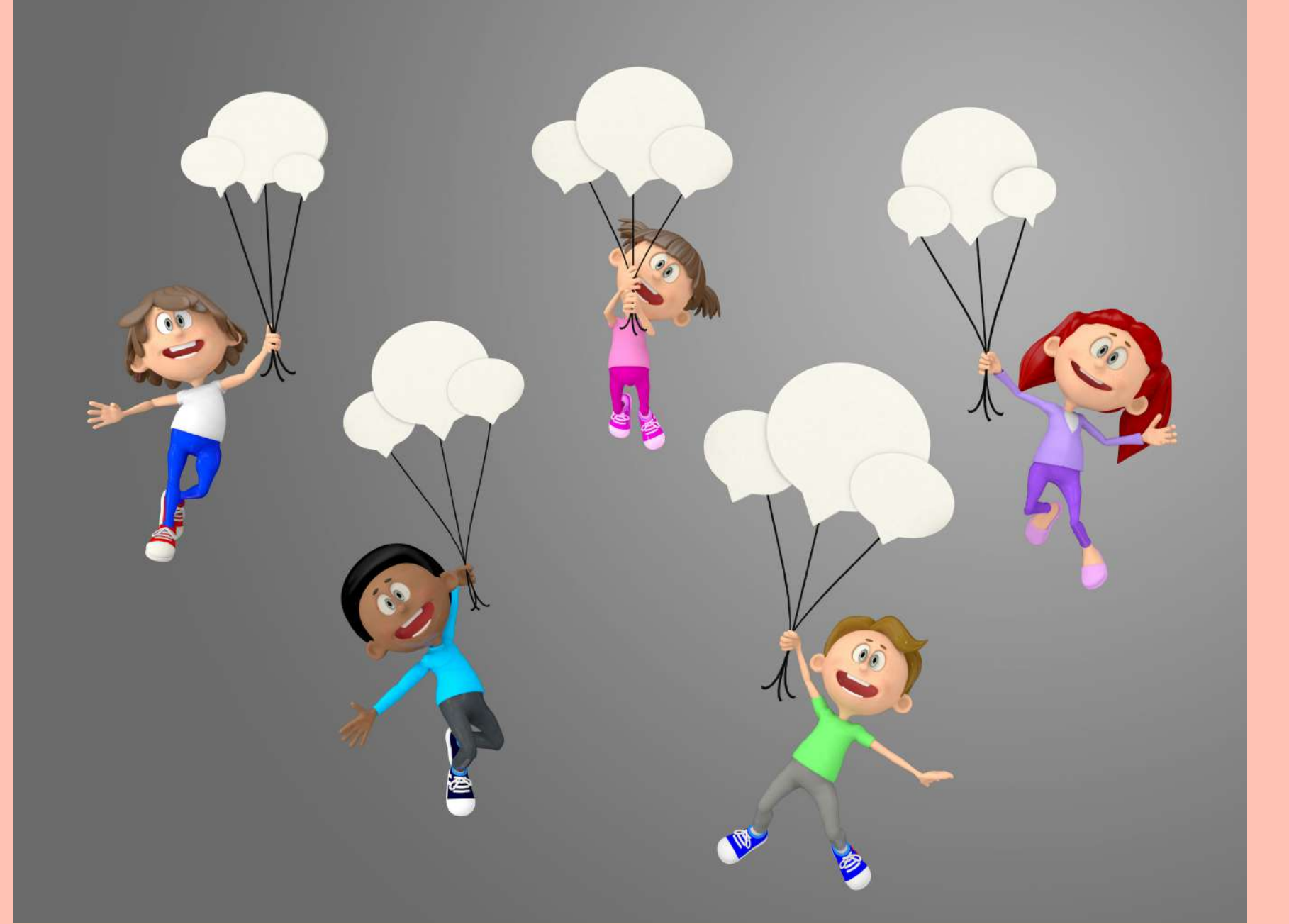


**Ebeveynler genellikle çocuklarını dinlediklerini düşünürler.**

Oysaki, çocuk kendileriyle konuşurken, sürekli ikaz, hatırlatma, önerilerde bulunma, fikir yürütme gibi müdahalelerle aslında çocuğu dinlememektedirler.

Bunu fark eden  
çocuk ya susar  
ya da küserek  
içine kapanır.

Bu da anne baba ve  
çocuk arasında iletişim  
kopukluđuna yol açar.





Çocuğun bir sorununu dile getirmesi sırasında çocuğa konuşabileceği bir ortam ve sessizlik alanı hazırlamak, işlerimizi bir süre erteleyip çocukla konuşmak gerekir.



Konuşma esnasında ebeveynlerin kendi duygu ve düşüncelerini belli etmemeleri, çocuğun olaydan dolayı yaşamış olabileceği duyguları onunla birlikte dile getirerek paylaşması gereklidir.



**Aileler hiçbir zaman çocuğunu kardeşleri, ağabeyi, yaşıtı olan akraba çocukları ve başarılı olan arkadaşlarıyla kıyaslamamalıdır.**


Böyle bir kıyaslamadan acıya kapılan çocuk okulda mücadeleyi bırakabilir. Önemli olan çocuğu başkalarıyla değil; kendisi ile kıyaslamaktır. Çocuğun dünü ve bugünü arasındaki olumlu ve somut farkları görebilmek ve çocuğa yansıtabilmektir.



**Çocuğa sürekli ders çalışması için baskı yapmak yerine çocuğa zamanı iyi kullanmasını ve görev bilincini öğretmelidir.**





**Başarıda önemli olan   
çok çalışmak değil etkili  
ve verimli çalışmaktır.**

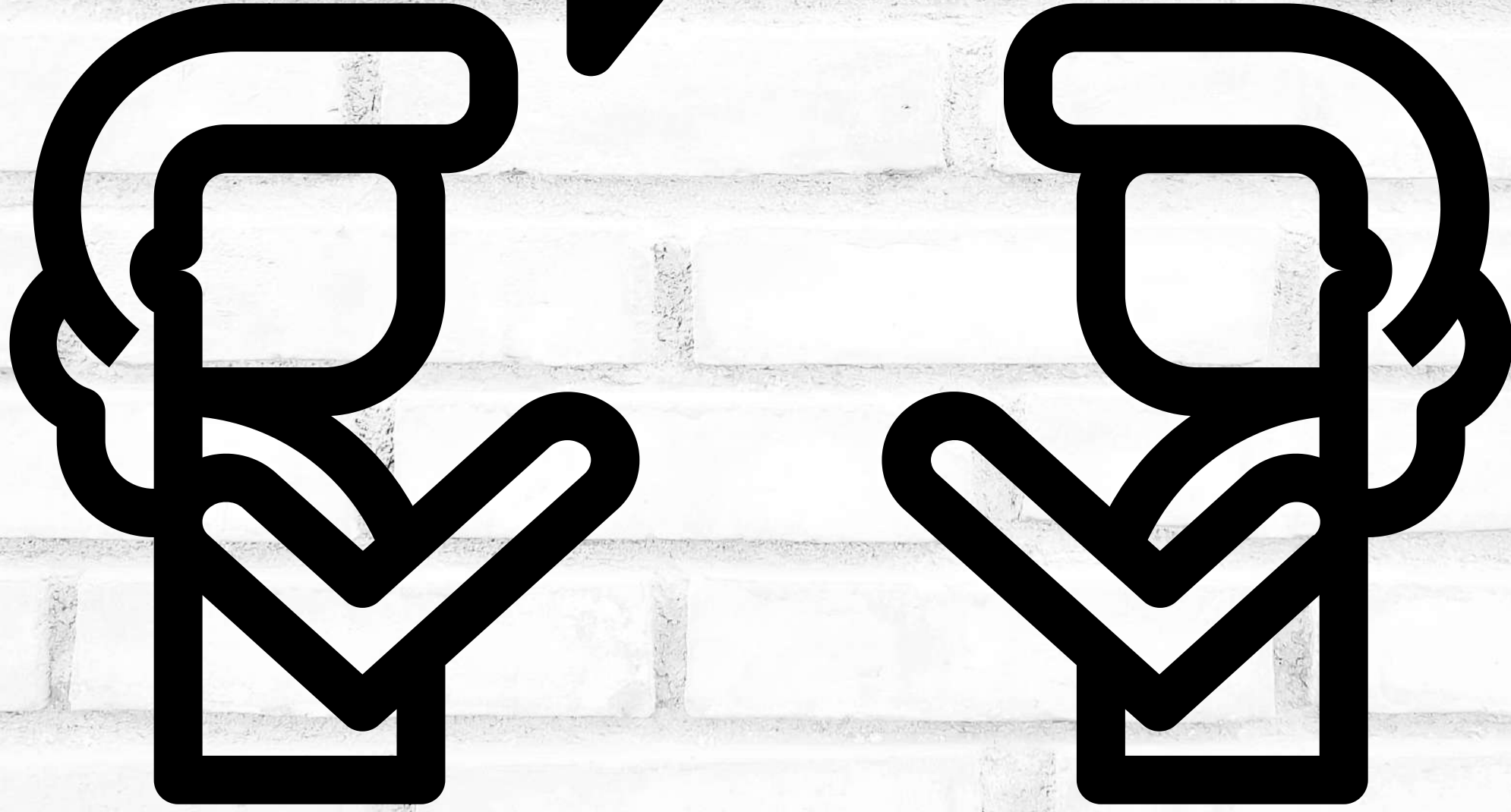


**Çocuğun devamlı ders çalışması yerine;  
çocuğun diğer sosyal faaliyetlere  
(resim, müzik, spor) zaman ayırması  
çocuk açısından yararlı olacaktır.**



**Eleřtiride bulunmak,  
ocukta daha iyisini  
yapmalısın, ben ktym  
ya da siz de mükemmel  
deęilsiniz gibi düřüncelere  
yol açar.**

Baskıcı, otoriter ve eleştirici  
tutum çocuğun kendine olan  
güvenini ortadan kaldıran, onun  
kişiliğini hiçe sayan bir  
tutumdur.





**Suçlayan,  
cezalandıran ve  
eleştiren ailelerin  
çocuklarının  
kolayca ağlayan  
çocuklar olduğu  
görülür.**

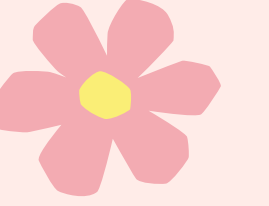




**Baskı altında büyüyen çocuklarda genellikle isyankâr davranışlar yanında aşağılık duygusu gelişebilir.**

**Böyle çocuklar ileride başkaları tarafından yönetilmeye elverişli bir kişilik oluştururlar.**

**ÇOCUĞUNUZLA EVDE  
OYNAYABİLECEĞİNİZ  
BİR OYUN**



## **Etkinlik Adı: Verimli Ders Çalışma Oyunu**

**Kazanım : Verimli Ders Çalışma Yollarını Belirtir.**

**Süreç :**

- 1. İki ya da daha fazla kişi ile oynanır.**
- 2. Kartondan zar hazırlanır ya da evde olan bir zar kullanılabilir.**
- 3. Her oyuncu için farklı renklerden kesilmiş kartondan piyon ya da farklı renklerde düğme hazırlanır.**
- 4. Form oyuncuların önüne konulur.**
- 5. Oyunculardan sıra ile zar atması istenir. Kendi piyonlarını ya da düğmelerini attığı zardaki sayı kadar ilerletmesi istenir.**
- 6. Oyun bitiminde "Verimli Ders Çalışma" konusu üzerine oyuncular konuşur. Ve verimli çalışma ile ilgili öneriler renkli bir kâğıda yazılır. Oyuncuların sunduğu öneriler çerçevesinde çalışma tamamlanır.**

**Paylaşılacak örnek öneriler:**

- Haftalık ders çalışma planı hazırlanmalıdır.**
- Plan içerisinde mutlaka oyuna ve dinlenmeye zaman ayrılmalı.**
- Ders çalışmaya başlanmadan önce ders araç gereçleri mutlaka hazırlanmalı.**
- Ders çalışmak için fazla uyarıcının (TV-bilgisayar-posterler vs.) bulunmadığı bir ortam seçilmelidir.**
- Program hazırlanırken 20-30 dakikalık çalışmalara 10'ar dakikalık dinlenmeler yerleştirilmelidir.**
- Çalışılacak ortam dikkati dağıtacak kadar dağınık olmamalıdır.**
- Programa konulan etkinliklerin; zorluk ve kolaylıklarına göre zamanı ayarlanmalıdır. Zor olan etkinliklerin dikkatin toplanacağı zamana alınması gereklidir.**
- Yapılan haftalık programa düzenli bir şekilde uyulmalı her hafta düzenlemeler yapılarak güncellenmelidir.**

**Not: Aile programın hazırlanması, uygulanması ve takip edilmesi sürecinden çocuğa destek olmalıdır.**

# DERS ÇALIŞMA OYUNU

Artık "Verimli" ders çalışmayı öğrendin, Seni kutluyorum. Oyunu bitirmeye hak kazındın.



Yaptığın programa düzenli olarak uydun, tebrikler 1. kutu ilerle



Odan çok düzensiz, dikkatin dağılıyor, ortalığı toplamak için 1 tur bekle

İyi gidiyorsun devam et

Programında, derslerini bütün hafta için aynı saate koydun. Tebrikler 2 kutu ilerle



Masanda dikkat dağıtacak herşeyi topladın, tebrikler 1 kutu ilerle

Çok iyi gidiyorsun, devam et

Zor derslerini dikkatini en çok topladığın saatlere yerleştirdin, aferin, 1 kutu ilerle

Yatarak ders çalıştın, verimin düştü. Masada oturarak ders çalışmalıydın. 1 tur bekle



Programında 30-40 dakikalık ders çalışma süresinden sonra, 10-15 dakikalık dinlenme süresi verdin. Doğru yoldasın. 3 kutu ilerle

Belli bir çalışma yeri belirledin, tebrikler. 1 joker kazındın

Başlangıç

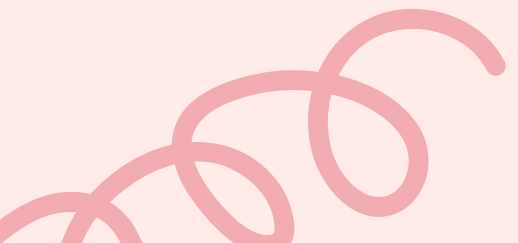
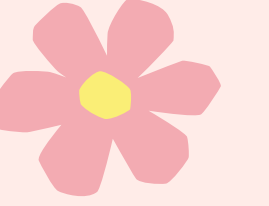
Ders araç gereçlerini hazırladın, aferin devam et.

Çalışmak için çok isteklisin tebrikler 1 joker kazandı

Programında, oyuna ve dinlenmeye zaman ayırmamışsın yeriden düzenlemek için 1 tur bekle

Haftalık ders çalışma programını yaptın, aferin 2 kutu ilerle

**TEŞEKKÜR  
&  
EDERİZ**



# ÖDEV ENGELLERİNİN AŞILMASI

## EBEVEYNLER İÇİN İPUÇLARI

Ev ödevi, öğrenme sürecinin önemli bir parçasıdır. Okulda öğretilen kavramlar ödevlerle pekiştirilir. Öğrenciler, zaman yönetimi, bağımsızlık, organizasyon ve sorumluluk gibi yaşam becerilerini deneyimleyerek öğrenirler.

### Öğrenci ödevleri yazmıyor veya okuldan eve getirmiyor.

Öğrenciye küçük bir defter veya günlük/haftalık ev ödevi planlayıcısı gibi bir ödev kitabı verilir. Ödevler için özel bir ev ödevi klasörü, öğrencilerin daha düzenli olmasına yardımcı olabilir. Ebeveynler her gün öğrencinin ödev defterini veya planlayıcısını kontrol eder. Ebeveynler ödevi anlamakta zorluk çekiyorsa, açıklama için çocuğun öğretmenini aramalıdır.



### Öğrenci ödevi tamamlıyor ama ödev genellikle özensiz ve hatalarla dolu.

Veli, öğrencinin acele etmemesini ve öğrencinin kendi çalışmasını kontrol etmek için zaman ayırmasını sağlar. Ebeveynler, öğrencilerine düzeltme okuma alışkanlığı kazandırabilir. Bir teknikte, ebeveyn ödevi gözden geçirir ve ardından öğrenciye şöyle der: "Bu sayfada iki yazım hatası buldum. Bakalım onları bulabilecek misin?"



### Öğrenci ödev yapmayı son dakikaya ertelıyor, bu nedenle ödevi tamamlamak için yeterli zaman yok veya öğrenci konsantre olamayacak kadar yorgun.

Örneğin okuldan döndükten hemen sonra, daha erken bir ev ödevi zamanı muhtemelen faydalı olacaktır. Pek çok çocuk için "gevşeme modunda" olduklarında ödev yapmak daha zordur. Bir öğrenci okul sonrası bir programa katılırsa, ebeveynler, çalışmak için belirlenmiş bir zaman ve yer olup olmadığını öğrenmek için programın yöneticisine danışmalıdır.



Öğrencinin dikkati küçük kardeşler, televizyon, video oyunları, internet, yüksek sesli müzik veya konuşan kişiler tarafından dağılıyor.

Veli ve öğrenci her gün için evde dikkat dağıtıcı olmayan bir alanda belirli bir "ödev saati" belirlemelidir. Öğrenci ev ödevi üzerinde çalışırken, ebeveynler ve küçük kardeşler sessiz aktivitelerle meşgul olurlar.

### Öğrencinin planlanmış birçok okul sonrası etkinliği var ve ödevleri tamamlamak için çok meşgul.

Ebeveynler, zaman yönetiminin kazanılan bir beceri olduğunun ve her şeyi yapmanın mümkün olmayabileceğinin farkında olmalıdır. Öğrenciler, okul çalışmaları birinci öncelikleri olacak şekilde faaliyetlerine öncelik vermelidir.



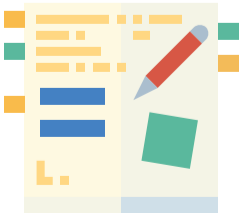
### Öğrencinin ödev yapmak için gerekli araç gereç, sözlük, kağıt, cetvel, hesap makinesi vb. gibi araçları yoktur.

Ebeveynler, ödevleri yapmak için gerekli malzemeleri içeren bir "ödev kutusu" oluşturur.



### Öğrenci, uzun süre odaklanmakta zorluk çekiyor.

Ebeveynler, öğrencilerin göz korkutucu görevleri yapılabilir parçalara ayırmalarına yardımcı olabilir. Bunu yapmanın bir yolu, ebeveyn ve öğrencinin bir mola programı üzerinde anlaşmalarıdır, örneğin, öğrenci 10 matematik problemini tamamladıktan sonra 10 dakikalık bir mola yapar.



### Öğrenci sıklıkla zor problemlere takılıp kalıyor ya da materyali anlamıyor.

Ödevin amacı okulda öğrenilen becerileri pekiştirmektir. Öğrenci bir ödevin nasıl yapılacağını anlamıyorsa, ebeveynler ve öğretmenler öğrencinin akademik ihtiyaçlarını ele almalıdır. Ebeveynlerin planlanan ev ödevi saatinde ya da o günün ilerleyen saatlerinde hazır olmaları, onları teşvik etmek için yararlıdır. Velilerin öğrencilere ödevlerini sormaları, öğrencinin görevleri anladığından emin olmaları ve mümkünse ödevin ilk birkaç bölümünde öğrenciyi denetlemeleri önerilir. Ancak veliler, öğrencilerin yerine ödev yapmamalıdır. Gerektiğinde veliler, öğrencileri yardımcı bilgiler bulabilecekleri ders kitaplarına veya notlarına yönlendirmelidir.



Etkinlik Adı: Verimli Ders Çalışma Oyunu

Kazanım : Verimli Ders Çalışma Yollarını Belirtir.

Süreç :

1. İki ya da daha fazla kişi ile oynanır.
2. Kartondan zar hazırlanır ya da evde olan bir zar kullanılabilir.
3. Her oyuncu için farklı renklerden kesilmiş kartondan piyon ya da farklı renklerde düğme hazırlanır.
4. Form oyuncuların önüne konulur.
5. Oyunculardan sıra ile zar atması istenir. Kendi piyonlarını ya da düğmelerini attığı zardaki sayı kadar ilerletmesi istenir.
6. Oyun bitiminde "Verimli Ders Çalışma" konusu üzerine oyuncular konuşur. Ve verimli çalışma ile ilgili öneriler renkli bir kâğıda yazılır. Oyuncuların sunduğu öneriler çerçevesinde çalışma tamamlanır.

Paylaşılacak örnek öneriler:

- Haftalık ders çalışma planı hazırlanmalıdır.
- Plan içerisinde mutlaka oyuna ve dinlenmeye zaman ayrılmalı.
- Ders çalışmaya başlanmadan önce ders araç gereçleri mutlaka hazırlanmalı.
- Ders çalışmak için fazla uyarıcının (TV-bilgisayar-posterler vs.) bulunmadığı bir ortam seçilmelidir.
- Program hazırlanırken 20-30 dakikalık çalışmalara 10'ar dakikalık dinlenmeler yerleştirilmelidir.
- Çalışılacak ortam dikkati dağıtacak kadar dağınık olmamalıdır.
- Programa konulan etkinliklerin; zorluk ve kolaylıklarına göre zamanı ayarlanmalıdır. Zor olan etkinliklerin dikkatin toplanacağı zamana alınması gereklidir.
- Yapılan haftalık programa düzenli bir şekilde uyulmalı her hafta düzenlemeler yapılarak güncellenmelidir.

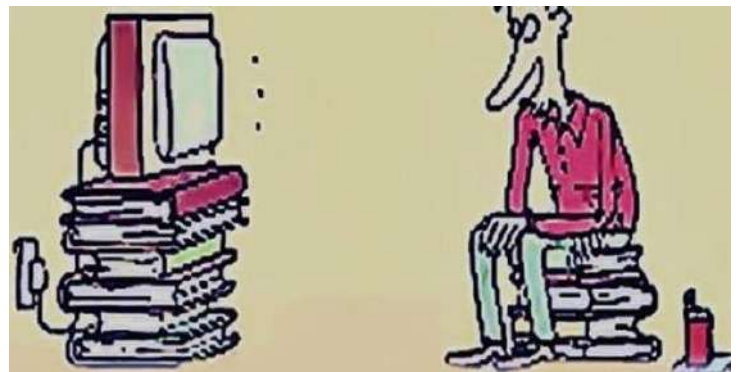
Not: Aile programın hazırlanması, uygulanması ve takip edilmesi sürecinden çocuğa destek olmalıdır.

Kaynak: Örnek Grup Rehberliği Etkinlikleri, Serdar Erkan

Etkinliğin adı	Ne yapmalı?
Amacı	Öğrencilere okul başarısı için olumlu ve olumsuz davranışlar hakkında farkındalık kazandırmak
Hedef kitle	İlkokul kademesi
Malzeme	Tahta kalem, bant, davranış resimleri
Süreç	<p>Tahtaya bir çocuk resmi asılır. Öğrencilere aşağıdaki açıklama yapılır:</p> <p><i>“ Bu çocuk da tıpkı sizler gibi bir ilkokul öğrencisi. O da sizin gibi büyüdüğünde birçok şey olmayı düşünüyor. Belki polis olurum, belki doktor, belki pilot, belki şoför olurum diye hayaller kuruyor. Hayallerini ailesiyle arkadaşlarıyla paylaşıyor. Herkes ona başarılı olmak için çok çalışmalısın diyor. Ama o çok çalışmanın nasıl bir şey olduğunu anlayamadığını düşünüyor. Peki, sizce çok çalışmak ne demek, sizler fikrinizi söylemek ister misiniz?”</i></p> <p>Birkaç öğrenciden fikirleri alındıktan sonra:</p> <p><i>“Herkesin farklı fikirleri var, çok çalışmak konusunda sizin de kafanız karışıyor mu? Aslında yaptıklarımız bizi okulda başarılı ya da başarısız yapar. Yani sadece çok çalışmak bizi başarılı yapmaz. Şimdi sizlere bazı resimler göstereceğim , resimlerdeki davranışın ne olduğunu ve –hadi bu çocuğa bir isim verelim denebilir bu noktada - .....’yı okulda başarılı mı yoksa başarısız mı yapacağını söyleyelim.”</i></p> <p>Çocuk resminin altından tahta ikiye bölünür. Bir tarafa gülen yüz bir tarafa üzgün yüz çizilir. Öğrencilere karışık olarak davranış resimleri gösterilir.</p> <p>“Bu davranış nedir? Bu davranış .....’yı okulda başarılı mı yapar başarısız mı yapar?”</p> <p>Öğrencilerin cevaplarıyla resimler yerleştirilir. Resimler bittiğinde başarıyı arttıran davranışlar öğrencilere tekrar ettirilir.</p> <p>Son olarak yanlış davranışlar nasıl azaltılabilir konusunda öğrencilerin fikirleri alınarak farkındalık artırılır.</p> <p>Davranışlar:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>Dersi dinlemek/dinlememek</li><li>Sırasında oturmak/arkadaşıyla konuşmak</li><li>Erken uyumak/geç uyumak</li><li>Kahvaltı yapmak/ yapmamak</li><li>Sağlıklı beslenmek/ aburcubur yemek</li><li>Çantasını kontrol etmek/ etmemek</li><li>Evde ödevini –tekrarını yapmak/ yapmamak</li><li>Kitap okumak/okumamak</li><li>Oyun oynamak/ ekran başında kalmak</li><li>Nazik olmak/ kaba olmak</li></ul>







Etkinliğin adı	Zaman nereye gidiyor?																												
Amacı	Zaman yönetimi kavramı hakkında farkındalık kazandırmak																												
Hedef kitle	3. ve 4. sınıf																												
Malzeme	Tahta kalem																												
Süreç	<p>Tahtaya 24 küçük kareden oluşan öğrencilerin görebileceği büyüklükte bir büyük kare çizilir. (istenirse silinebilir materyalden hazırlanabilir veya akıllı tahtaya yüklenebilir)</p> <table border="1"><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table> <p>Öğrencilere her karenin 1 saati ifade ettiği belirtilir. Öğrencilere “Her gün yapılması gerekli olan şeyler nelerdir?” Diye sorulur. Uyku, yemek yeme, oyun, ders çalışma, kitap okuma cevaplarının gelmesi beklenir. Gerekirse yönlendirme yapılır. Tüm cevaplar tahtaya yazılır. Sonra öğrencilere, “Her durum için ne kadar zaman ayrılması gerekir?” diye sorulur ve durumların karşısına ortak karar olmasına da dikkat edilerek saatler yazılır. Saatler toplanır. 24 saati ne şekilde tamamlayabildiğine bakılır. Çıkarılması gereken, azaltılması ya da artırılması gereken durumlar konuşulur. Önceliklerin belirlenmesi ile ilgili açıklama yapılır. Sonrasında öğrencilerden bu kareleri çizmeleri ve konuşulan durumlara göre kendi zaman programlarını belirlemeleri istenir.</p>																												

## Mola egzersiz

Önceki süre	Sahne	ist	süre	metin
	1			Öğrenciler, özellikle küçük olanlar, genellikle uzun süre odaklanmakta güçlük çekerler.
	2			2016 yılında yapılan bir çalışmada, psikolog Karrie Godwin ve bir grup araştırmacı, ilkökul öğrencilerinin ders sırasında ne kadar dikkatli olduklarını ölçtüler ve zamanın dörtte birinden fazlasını dikkatlerinin dağıldığını, öğretmene veya mevcut göreve odaklanamadıklarını keşfettiler.
	3			Öğrencilerin dikkati kolayca dağılır, ancak düzenli, kısa molalar odaklanmalarına, üretkenliklerini artırmalarına ve streslerini azaltmalarına yardımcı olabilir.
	4			Okul günü boyunca düzenli aralar -sınıftaki kısa beyin molalarından daha uzun teneffüs molalarına kadar- öğrenciler için sadece kesinti değildir. Bu tür molalar, stresi azaltır üretkenliklerini artırır, beyin fonksiyonlarını güçlendirir ve onlara yaratıcılık ve sosyal becerilerini geliştirme fırsatları sunar.
	5			Son araştırmalar, mola verdiğimizde beynimizin boş durmadığını gösteriyor - anıları işlemek ve yaşadıklarımızı anlamlandırmamıza yardımcı olmak için çalışmaya devam ediyor
	6			Molalar beynimizi sağlıklı tutar ve okuduğunu anlama ve farklı düşünme (yeni fikirler üretme ve anlamlandırma yeteneği) gibi bilişsel yeteneklerde önemli bir rol oynar .
	7			Bu yüzden molalar öğrenmenin önemli bir parçasıdır.
	8			Ancak faydaları, öğrencilerin psikolojik sağlığının ötesine geçer.
	9			Özellikle küçük öğrenciler için okul günü boyunca düzenli aralar, yıkıcı davranışları azaltmanın etkili bir yolu olabilir.
	10			Yakın tarihli bir dizi çalışmada, sınıfta kısa fiziksel aktivite molaları, öğrencilerin davranışlarını iyileştirdiği, etkinliklerine harcadıkları çabayı ve görevde kalma yeteneklerini artırdığı gözlemlendi.
	11			Egzersiz molaları -sınıfta veya teneffüste kısa aktiviteler- fiziksel zindeliği artırmaya yardımcı olur ve bu da beyin sağlığını artırır.

12			2013 yılında Ulusal Tıp Akademisi (daha sonra Tıp Enstitüsü olarak adlandırıldı) , fiziksel aktivitenin çocukların bilişsel gelişimi ve akademik başarısı üzerindeki faydaları hakkında önemli bir rapor yayınladı .
13			<b>EGZERSİZ ÖĞRENMEYİ NASIL GELİŞTİRİR?</b>
14			Egzersiz beyni birçok yönden etkiler.
15			Beyne daha fazla oksijen pompalayan kalp atış hızını arttırır.
16			Beyin hücrelerinin büyümesi için mükemmel bir ortam sağlayan hormonların salınmasına yardımcı olur.
17			Egzersiz aynı zamanda beynin birçok önemli kortikal bölgesindeki hücreler arasında yeni bağlantıların büyümesini uyararak beyin plastisitesini de destekler.
18			Onlarca yıllık araştırma , fiziksel olarak aktif çocukların, hem kısa hem de uzun vadede akademik olarak aktif olmayan akranlarından tutarlı bir şekilde daha iyi performans gösterdiğini gösteriyor
19			<b>SOSYAL BECERİLERİ GELİŞTİRMEK</b>
20			Teneffüs veya oyun zamanı gibi daha uzun aralar, çocukların önemli yaşam becerilerini öğrenmeleri için fırsatlar sağlar.
21			Araştırmalar, çocuklar birlikte oynadığında, sırayla oynamayı, çatışmaları çözmeyi ve sorunları çözmeyi öğrendiklerini gösteriyor. Ayrıca kendi duygularını ve davranışlarını nasıl yöneteceklerini de öğrenirler.
22			Amerikan Pediatri Akademisi'ne göre teneffüsü bırakmak bir hatadır: Teneffüs "bir çocuğun gelişiminin çok önemli ve gerekli bir bileşenidir"
23			<b>MOLALARI SINIFINIZA DAHİL ETME</b>
24			Gün boyunca birkaç mola öğrencilerin odaklanmasına yardımcı olabilir:
25			Öğrenciler kabadayılık yapıyor veya sıkılıyorsa, sınıfta yapılacak birkaç dakikalık egzersiz dikkatlerini sıfırlayabilir.
26			Bu teknikler öğrencilerin enerji seviyelerini yükseltmek, onları rahatlatmak için harikadır.
27			Sınıftayken yeniden odaklanmak ve yeniden enerji kazanmak için izlediğiniz tekniklerden herhangi birini veya bir dizisini yapmak için birkaç dakika zaman yeterlidir.
28			Ve ardından derse geri dönebilirsiniz.