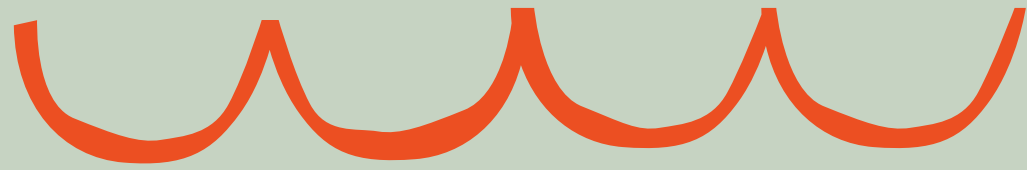
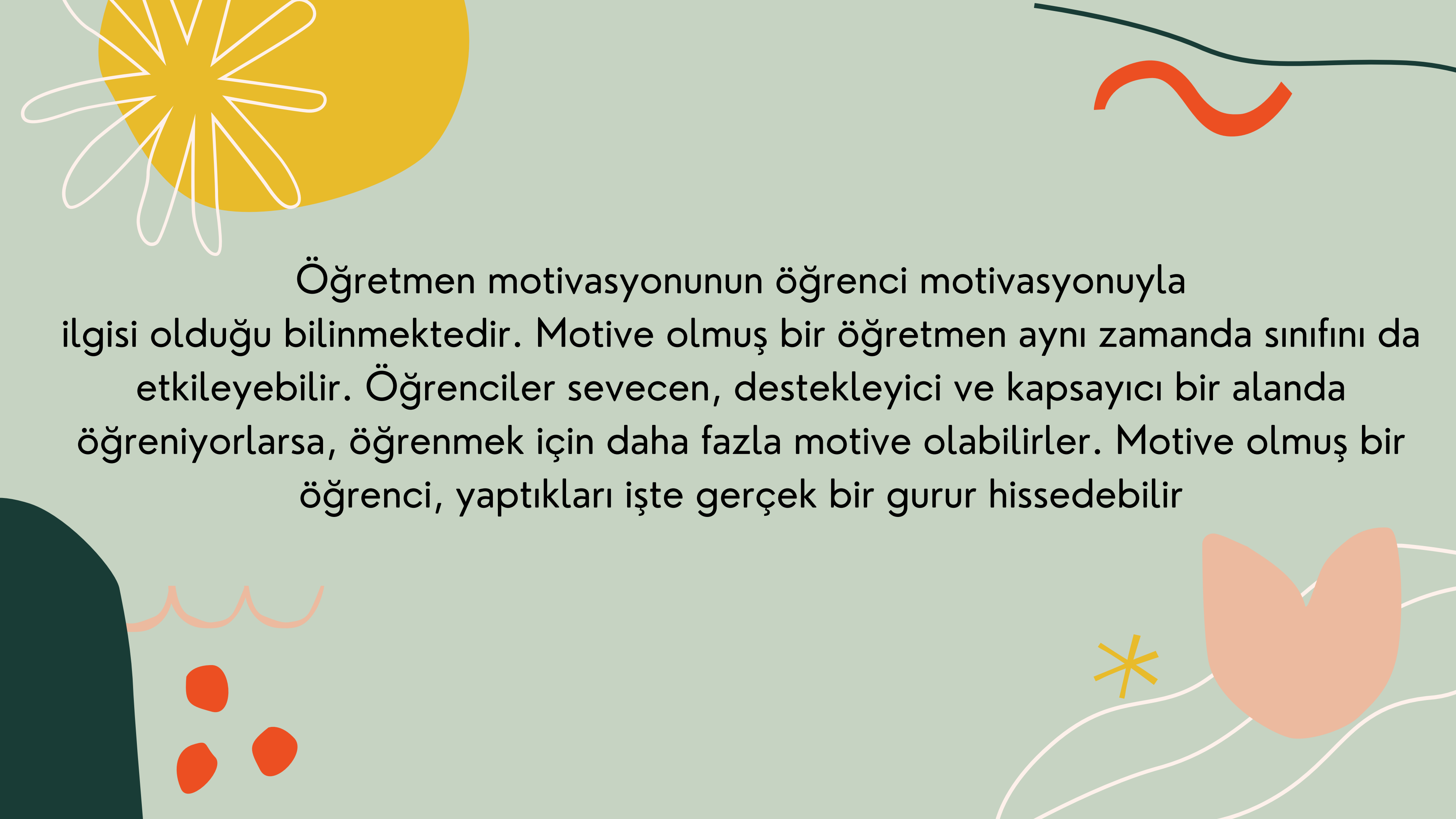




ÖĞRETMENLERİMİZE





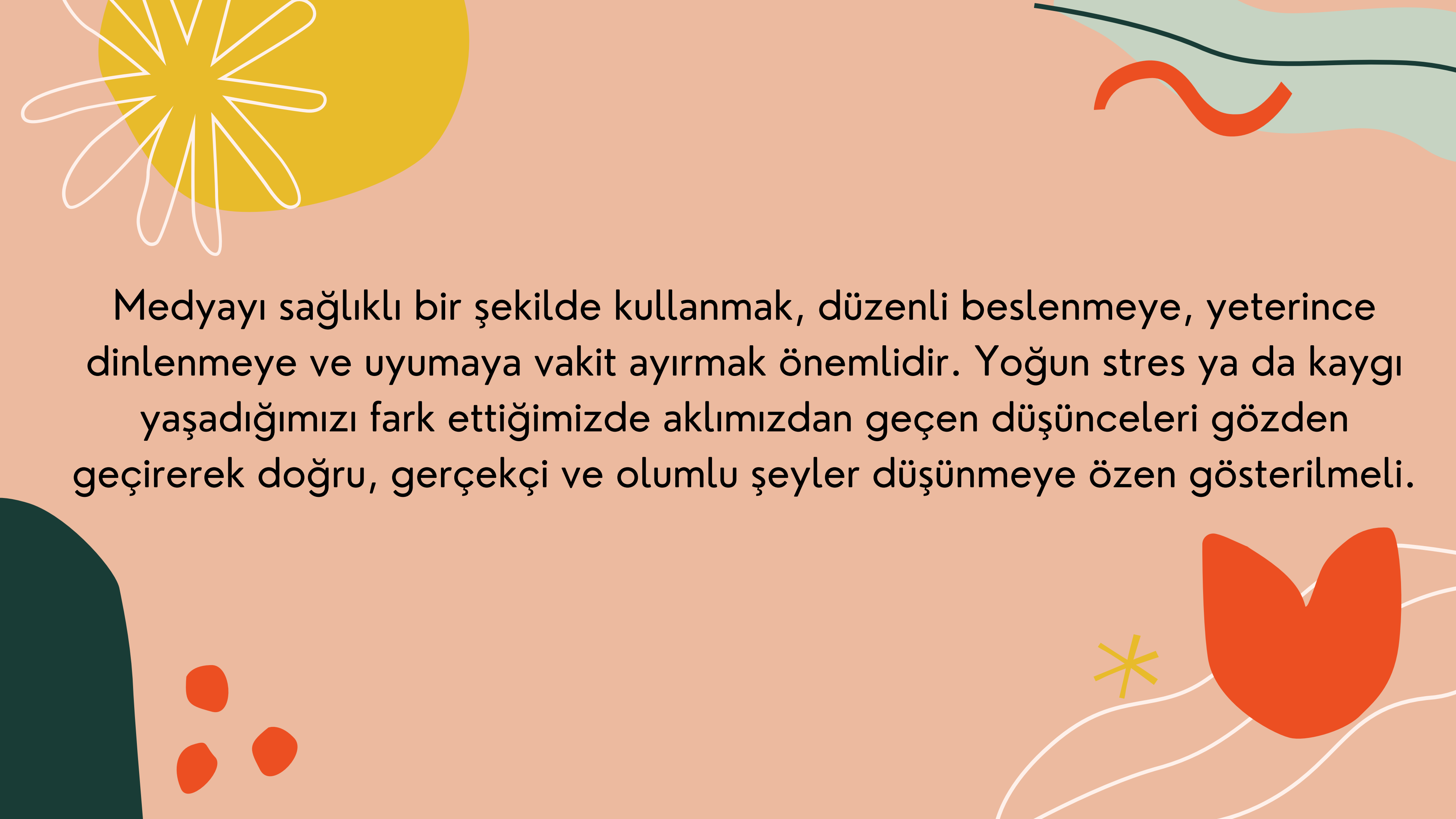
Öğretmen motivasyonunun öğrenci motivasyonu ile ilgili olduğu bilinmektedir. Motive olmuş bir öğretmen aynı zamanda sınıfını da etkileyebilir. Öğrenciler sevecen, destekleyici ve kapsayıcı bir alanda öğreniyorlarsa, öğrenmek için daha fazla motive olabilirler. Motive olmuş bir öğrenci, yaptıkları işte gerçek bir gurur hissedebilir



Covid 19 salgın hastalık sürecinde zorlu bir yaşam olayıyla karşı karşıyayız. Sürekli tedirgin olma, umutsuzluk, çaresizlik, her şeyin kontrolden çıktığını düşünme, içe kapanma, günlük aktivitelerden zevk almama gibi ruhsal tepkiler vermemiz normal.

Peki bu konuyla ilgili kendimize nasıl yardımcı olabiliriz?

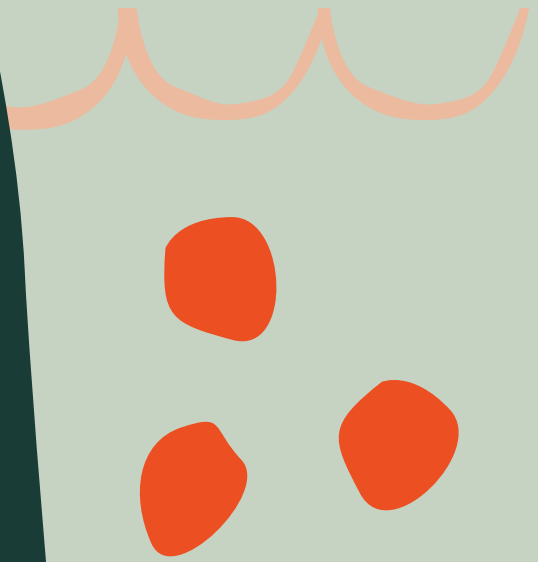




Medyayı sağlıklı bir şekilde kullanmak, düzenli beslenmeye, yeterince dinlenmeye ve uyumaya vakit ayırmak önemlidir. Yoğun stres ya da kaygı yaşadığımızı fark ettiğimizde aklımızdan geçen düşünceleri gözden geçirerek doğru, gerçekçi ve olumlu şeyler düşünmeye özen gösterilmeli.



Bize iyi gelen aktiviteleri yapmak ve bunlara devam etmek motive olmamızı artıracaktır. Kitap okumak, m¼zik dinlemek, sevdiklerimizle sohbet etmek, sevdiğimiz bir yemeği yapmak, spor yapmak, hobilerimizle ilgilenmek, nefes egzersizleri yapmak gibi aktiviteler.



Yaşadığımız duyguların normal ve geçici olduğunu bilmek aslında bizim bu süreci kolay bir şekilde atlatmamıza yardımcı olacaktır.



İyi ki Varsınız..
Sağlıkla Kalın..