



İZMİT REHBERLİK VE  
ARAŞTIRMA MERKEZİ  
2023

Öğrenciler için  
**DİKKAT  
GÜÇLENDİRME**





## Aşağıdaki durumlar size tanıdık geliyor mu?

- Derslere odaklanamama, anlatılanlara tepkisiz kalma
- Anlatılanları dinlerken bir anda bambaşka hayallere dalma,
- Bir şeyle ilgilenirken (ödev yaparken, ders çalışırken, kitap okurken, resim yaparken vb) çevreden gelen uyarıcılardan (önemsiz bir ses veya hareket) kolay etkilenme ve ilgiyi o yöne kaydırma,





- İlginin başka bir yöne kayması ile asıl konuyu kaçırma,
- Ödev gibi yoğun dikkat gerektiren etkinliklerden uzaklaşma isteği
- Eşyaları koyduğunuz yeri unutma veya eşyalarınızı sağda solda unutarak kaybetme,
- Detayları gözden kaçırıp basit hatalar yapma,
- Konuşurken konuyu toparlayamama, uzamasına sebep olma...



**BU GİBİ BELİRTİLERİN BİR YA DA BİRDEN FAZLASINI  
ZAMAN ZAMAN YAŞIYOR OLABİLİRSİNİZ.**



**Dikkat süremizi uzatmak,  
ayrıntıları gözden kaçırmamak,  
daha iyi odaklanabilmek için  
yapabileceklerimizi hep birlikte  
gözden geçirelim.**





# Çalışma alanını hazırla

**Evinde rahatça oturup odaklanabileceğin bir alan bul. Burayı dinlenme alanından ayrı bir yerde seç. TV ekranı, bilgisayar veya dikkatini dağıtabilecek başka şeylerden uzakta olmasına özen göster.**



# Hedef Belirle



**Kendine uygun ve ulařılabilir bir hedef belirle.**

**Günlük, haftalık, aylık ve yıllık olarak kısa dönem ve uzun dönem hedefler belirle.**

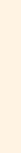
**Bu hedefleri kendine hatırlatarak motivasyonunu ve odaklanabilme süreni arttırmış olursun.**



# Nefes al

Ders çalışırken odaklanman iyice zor hale gelirse 10 dakika ara ver ve sonra tekrar dersine dön.

Ara verdiğinde telefon, televizyon, bilgisayar gibi cihazlarla vakit geçirmek yerine gözlerini kapatıp hayal kurabilir, camı açıp biraz nefes alabilir, kendini çok yormadan egzersiz yapabilir, müzik dinleyip dans edebilirsin.



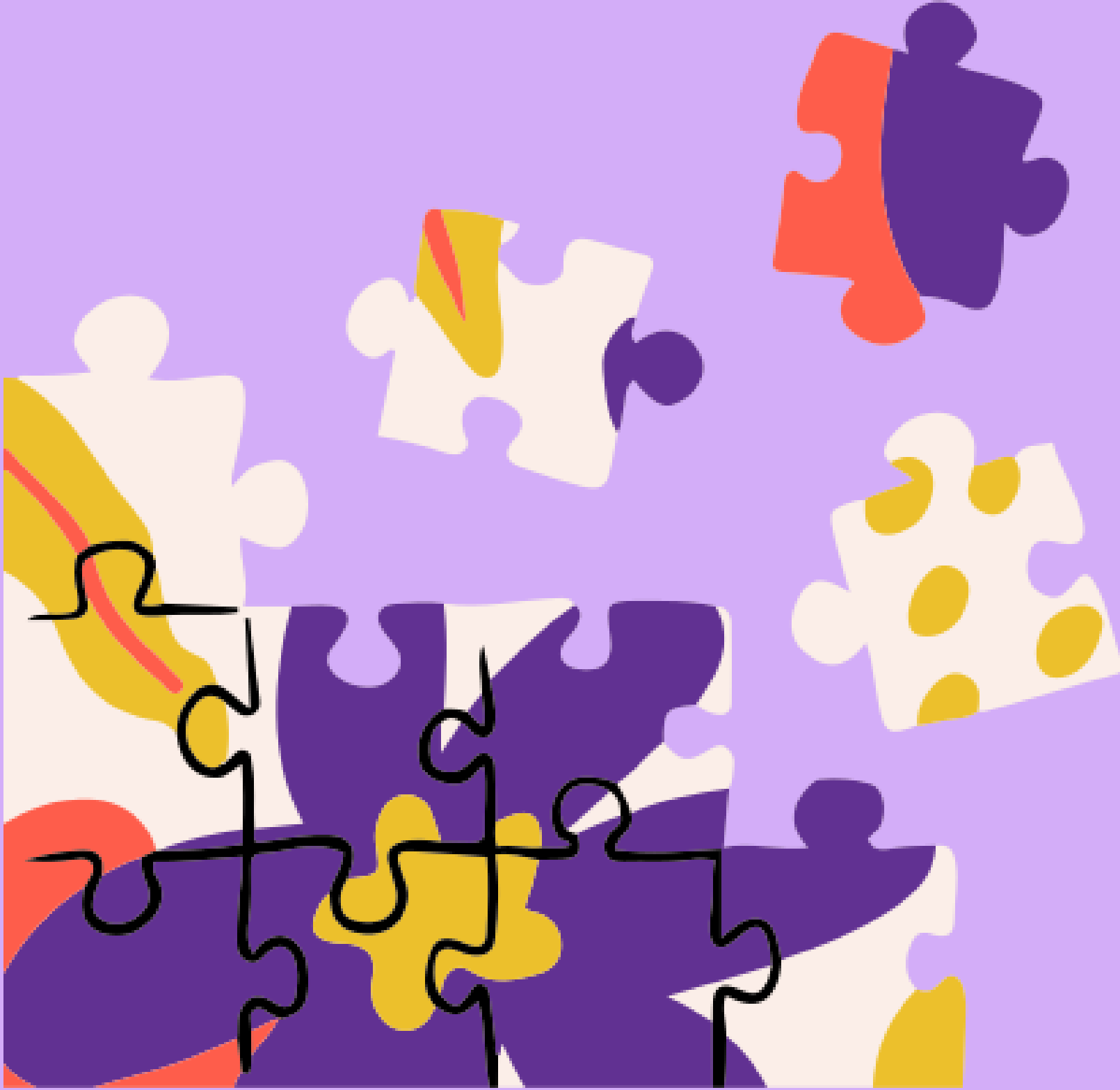


# Oyun Oyna

**Evet :) bazı oyunlar dikkatini geliřtirmede çok etkilidir.**

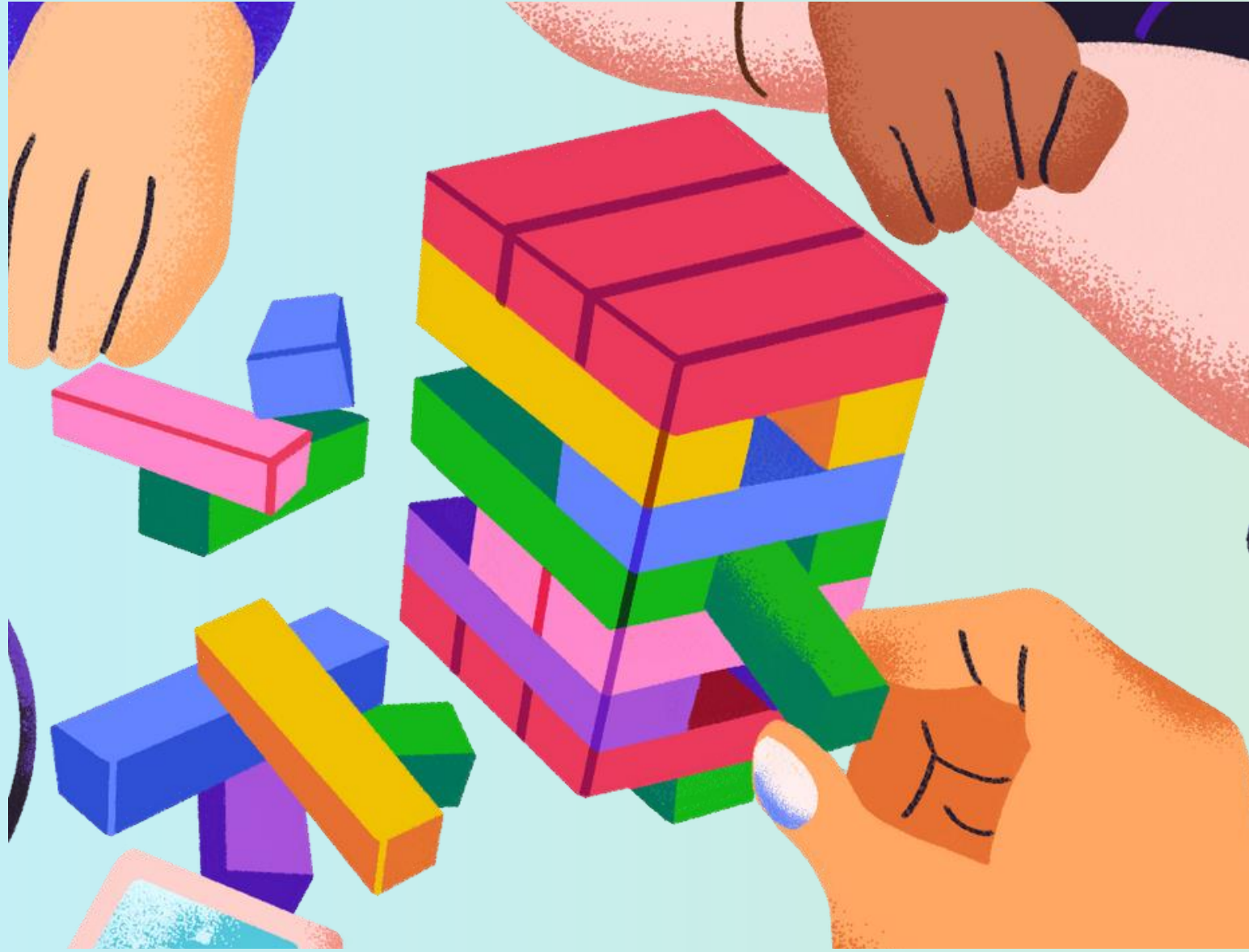
**řimdi bu oyunlara göz atalım.**





# Puzzle

Parçalardan oluşan resim veya fotoğrafın birleştirilmeye çalışıldığı bir tür oyuncaktır. Zorluklarına, parça sayılarına ve büyüklüklerine göre pek çok yapboz türü bulunur. Kolaydan başlayıp başarıya ulaştığında daha zorlu olana geçebilirsiniz.



# Jenga

**54 tahta bloktan oluşan kuleyi devirmeden, sırayla birer blok çekip çekilen blok en üste koyularak oynanan bir oyun. Kulenin dengesini bozup deviren oyuncu eleniyor.**

# Mikado



İnce ve ucu sivri çubuklarla oynanan bir oyun. Bir deste çubuk düz bir zemine birden bırakılıyor. Sonra herkes sırayla seçtiği çubuğu diğerlerini oynatmadan almaya çalışıyor. Seçtiği çubuğu alırken diğerlerini oynatan sırasını devrediyor. Çubukların üzerindeki renklere göre en çok sayıyı yapan oyunu kazanıyor.

# Kelime Hatırlama

**İki ve daha fazla kişiyle oynanıyor. Oyunculardan birisi birbirinden bağımsız 5 nesne ismi sayıyor, diğer kişi de aynı sırayla aynı kelimeleri söylemeye çalışıyor. Her doğru turda kelime sayısı arttırılır. Ya da daha da zor olsun istersen kelimeleri sondan başa doğru söylemeye çalışabilirsin.**





# Tabu

En az iki kişiden oluşan iki grupta oynanan bir kart oyunu. Kartlarda anlatılması gereken bir kelime ve söylenmesi yasak beş kelime bulunuyor. Yasak olan kelimeler kullanılmadan verilen süre içerisinde en çok kelimeyi doğru bulan grup oyunu kazanıyor.

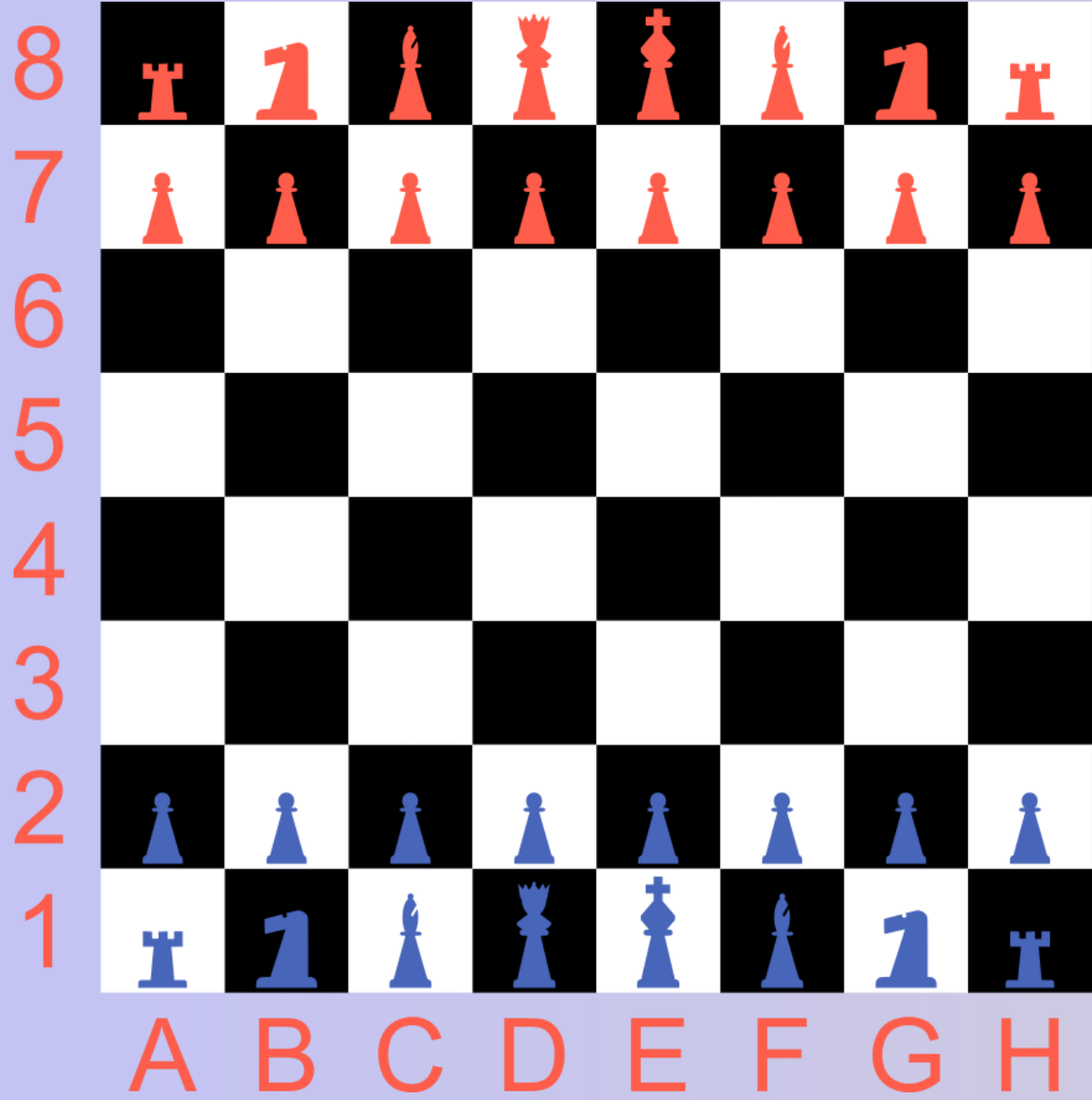
# Dođaçlama Sayı Sayma



3 ve üzeri kişiyle oynanan bir grup oyunudur. Amaç grup olarak 1'den 20'ye kadar saymaktır. Kimin hangi sayıyı söyleyeceği belli değildir ve aynı anda aynı sayı söylenirse sayma işi başa döner. İşitsel dikkat ve dinleme becerisini geliştiren ve zihnimizi anda tutmamızı sağlayan eğlenceli bir oyundur.

# Satranç

İki kişinin karşılıklı olarak oynadığı bir masa oyunudur. Satranç tahtası ve 32 adet satranç taşıyla oynanır. Oyunun başında beyaz ve siyahların 16 taşı bulunur. Bunlar bir şah, bir vezir, iki kale, iki fil, iki at ve sekiz piyondan oluşur. Oyunun amacı karşı tarafın şahını mat etmektir.





# Yardım iste

İşler zorlaştığında kendini zorlamakla kalma. Ailene sor, öğretmenine danış veya sınıf arkadaşlarından yardım iste.

Biz istediğimiz sürece destek her zaman bir şekilde bize ulaşır.







**İZMİT REHBERLİK VE  
ARAŞTIRMA MERKEZİ**

**Dinlediğin için  
Teşekkür Ederim..**

