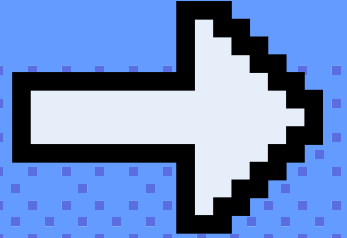


DİKKAT, ODAKLANMA ZAMAN YÖNETİMİ



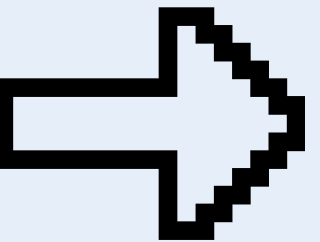
Rehberlik Servisi

21.Y.Y.IN EN DEĞERLİ HAZİNESİ: **DİKKAT**

Düşünme, algılama ve kavrama gibi
zihinsel yetileri

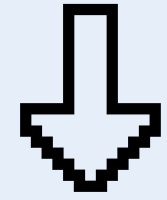
başka uyaranları dışlayarak

yalnızca belirli uyaranlar üzerinde
yoğunlaştırma gücüne **DİKKAT** denir.

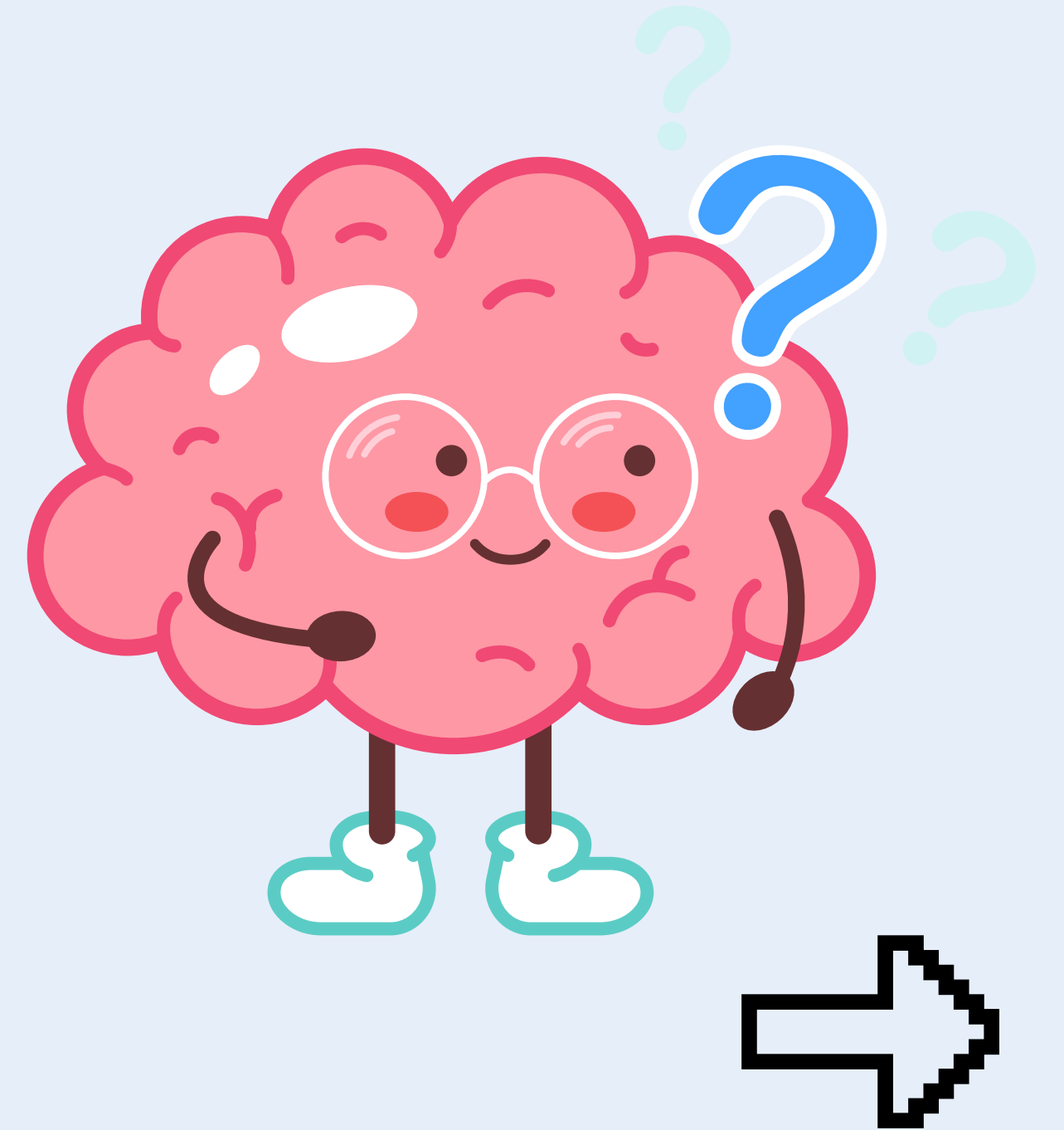


DİKKAT OLMADAN ÖĞRENME OLMAZ.

Öğrenme, bireyin çabası sonucu gerçekleştiği için, dikkati toplamadan yeni bir bilgiyi öğrenmek, bir eylemi gerçekleştirmek ya da verimli biçimde çalışmak mümkün değildir.



Dikkat eksikliği olan kişide ders çalışmaya karşı bir isteksizlik, ilgisizlik ve bıkkınlık duygusunun ortaya çıkmasına neden olur.



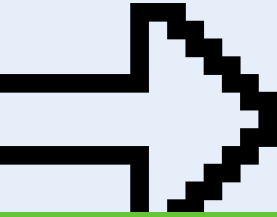


DİKKAT NEDEN ÖNEMLİ?



Beynimiz durmaksızın sayısız uyarana maruz kalırken,
hangi bilginin bizim için önemli olduğunu seçmelidir.

Dikkat, bir filtre gibi çalışarak bizim için en gerekli bilgiyi seçmemizi ve kaynaklarımızı ona yönlendirmemizi sağladığından **öğrenmenin ön koşuludur.**

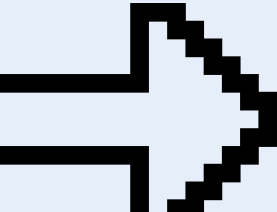


DİKKAT NEDEN ÖNEMLİ?



Dikkat dağınıklığını herkesin zaman zaman yaşaması mümkündür.

Dikkati dağılan kişiler bir işi sonuçlandırma konusunda zorlanırlar, zihinlerini toparlayıp, konuları aktarmakta sorun yaşayabilirler.



DİKKAT DAĞINIKLIĞI OLDUĞUNDA



- ✚ Ders çalışırken çabuk sıkılma
- ✚ Dinlerken ve okurken farkında olmadan hayal kurma
- ✚ Çalışılan yerleri yeri geldiğinde hatırlayamama
- ✚ Dikkatsizlik sebebiyle hata yapma
- ✚ Aldığımız kişisel kararları uygulayamama gibi sonuçları olur.

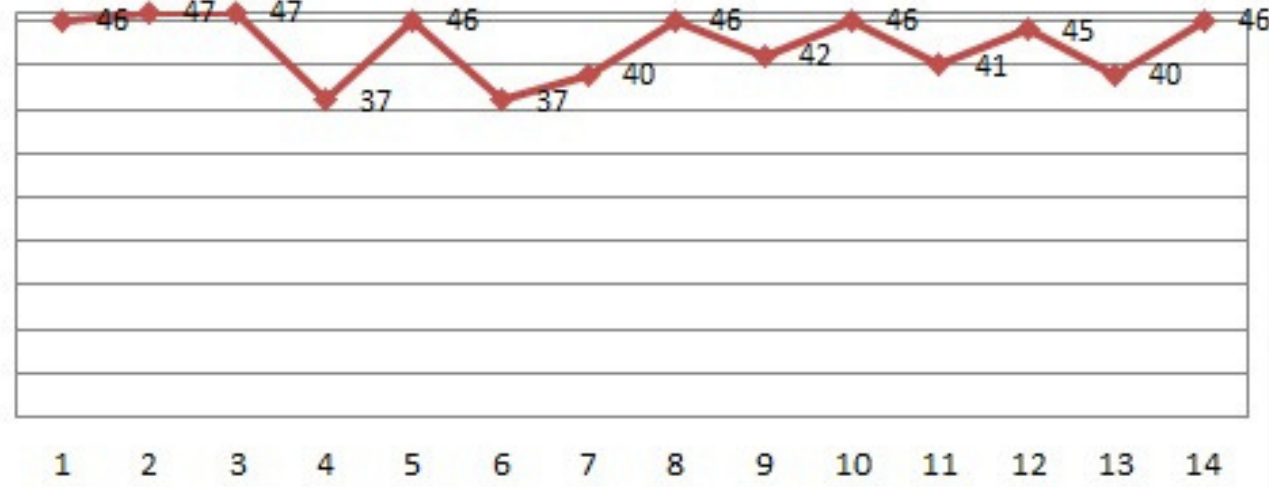
"D2" DİKKAT TESTİ RAPORU

Adı - Soyadı : 0

TN (Psikomotor performans) SONUCUNU GÖSTEREN ÇİZELGE

Sıra	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Puan	46	47	47	37	46	37	40	46	42	46	41	45	40	46

Psikomotor performans grafiği



	Öğrenci Puanı	Yüzde	Standart Puan
TN: Toplam Sayı	606	99,9	
E1: Boş Bırakılan	61		
E2: Yanlış İşaretlenen	0		
E - Hata	10,07		
TN - E	545	99,6	
CP: Doğru Sayısı	271		
FR: Oran	10		

YORUM:

Psikomotor performansı	: Bireyin psikomotor hızı çok iyi düzeydedir.
Dikkat dağınıklığı	: Bireyde belirgin bir dikkat dağınıklığı bulunmamaktadır.
Sürdürülebilir dikkati	: Bireyde sürdürülebilir dikkat problemi vardır.
Öğrenme güçlüğü	: Herhangi bir sorun yok.
Dikkat salınımı	: Bireyde dikkat salınımı bulunmamaktadır.
Sınav kaygısı	Bireyde sınav kaygısı olabilir. Sınav kaygısı ölçeğini uygulayınız.

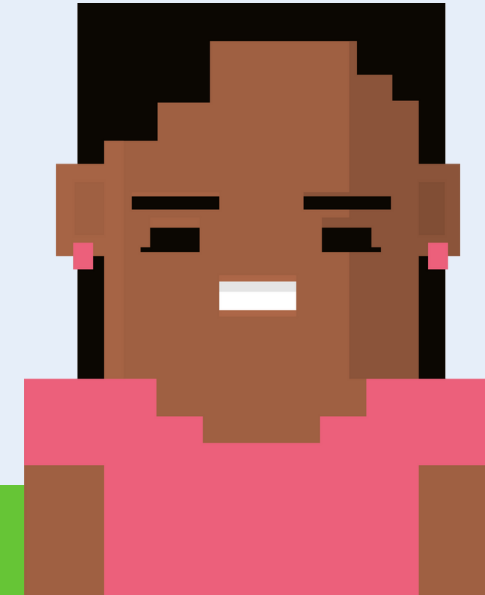
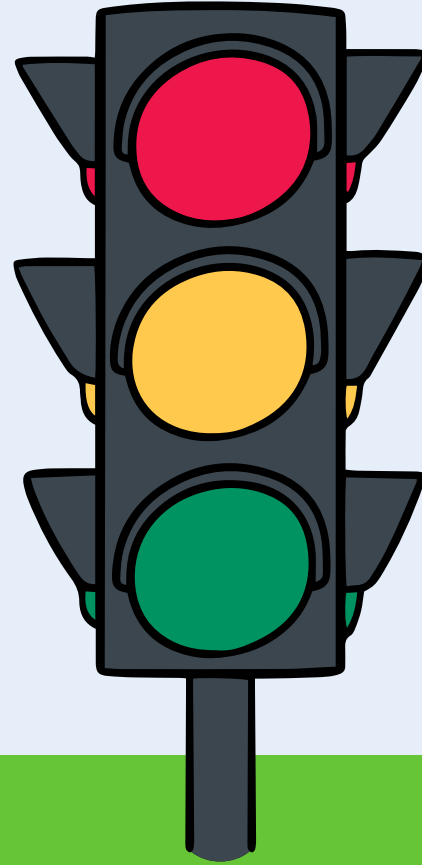
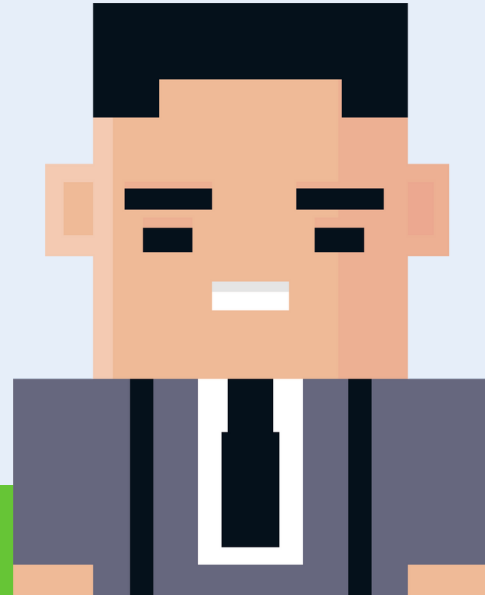
Not:

TESTİN YORUMLANMASI- SÜRDÜRÜLEBİLİR DİKKAT

Uzun süre dikkatini bir işe verebilme yeteneđi.

Sorunlar: Dikkatin zamanla azalması, verimin düşmesi

Çözümler: Pmodoro Tekniği, kısa aktif molalar, süreli çalışma, uzun soluklu kitap okuma, el becerili ya da somut uğraşlar, enstrüman çalmak, dikkati güçlendiren aktiviteler (bulmaca, çoklu lego ve puzzle, satranç gibi akıl oyunları)



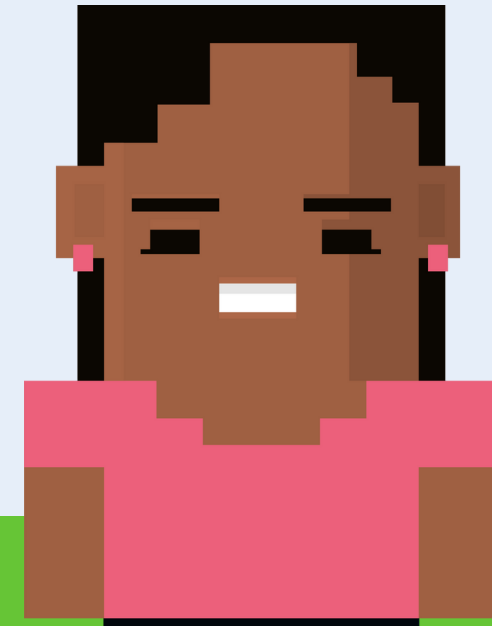
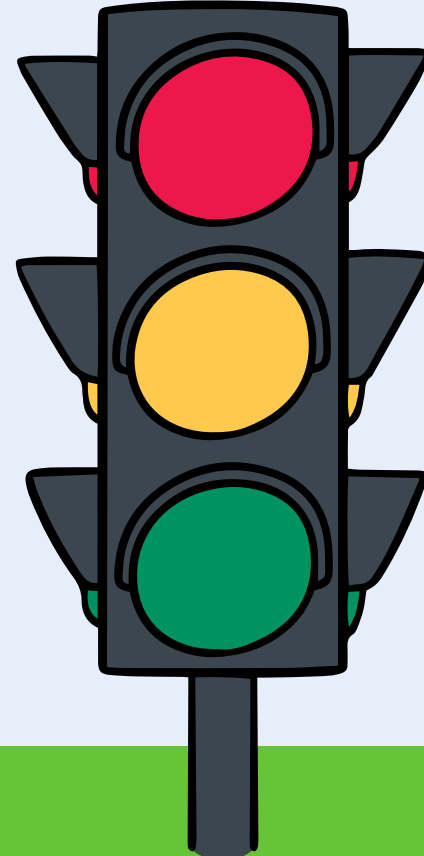
TESTİN YORUMLANMASI-

DİKKAT DAĞINIKLIĞI

Çevresel ve içsel faktörlerle dikkatin sık sık bölünmesi

Sorunlar: Telefon, sosyal medya, arkadaş sohbetleri, ders sırasında hayallere dalma

Çözümler: Uyarıcıları kontrol altına almak, dikkati toparlayıcı nefes egzersizleri, ihtiyaçları erteleme becerisi (irade), dikkat geliştiren oyunlar

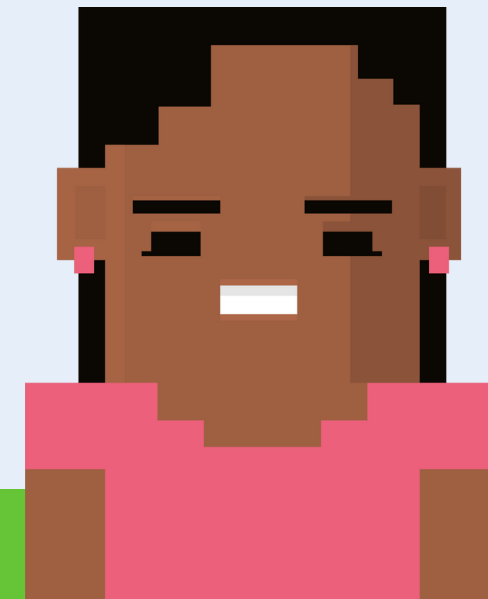
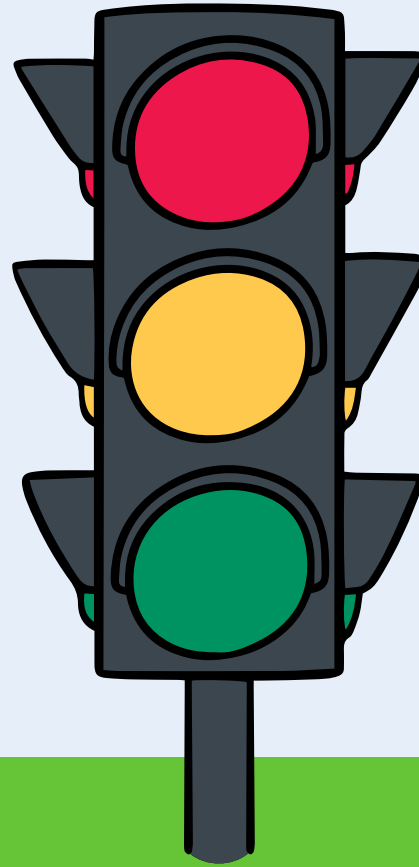


TESTİN YORUMLANMASI-

DİKKAT SALINIMI

Dikkatin belirli aralıklarla düşüp yükselmesi

Sorunlar: Derse başlarken veya ortasında dikkatin azalması, dalgınlık
Çözümler: Çalışma ortamını değiştirme, fiziksel hareket, mini hedefler belirleme

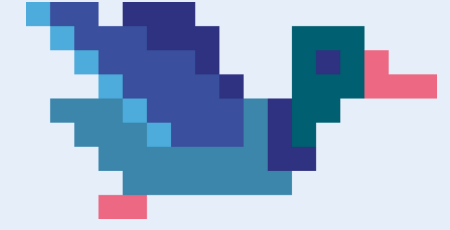
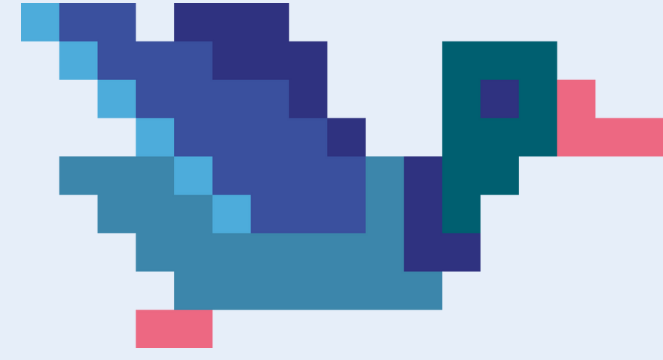
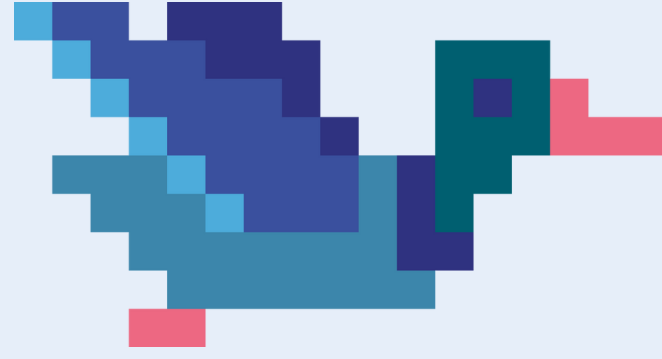
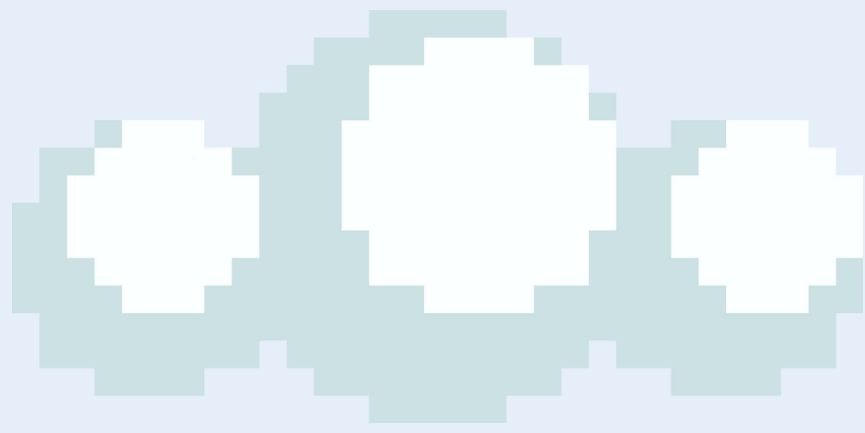


DİKKAT TESTİ

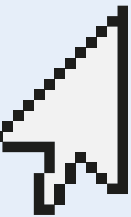
"F" HARFİNİ BUL ?

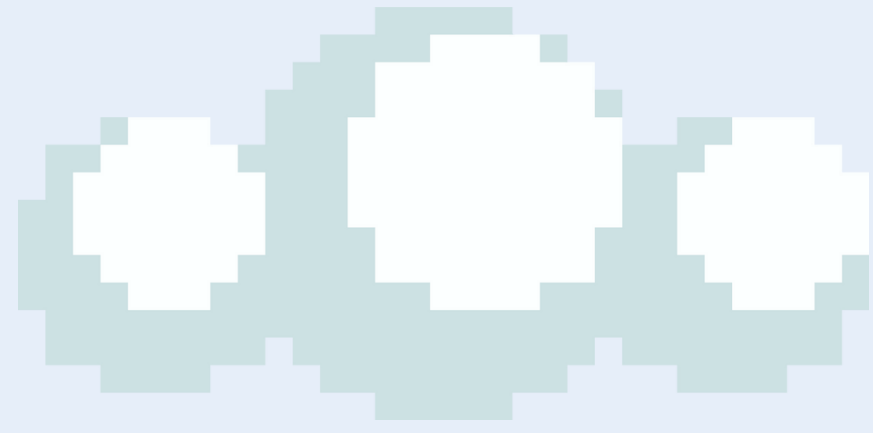
EEEEEEEEEEEEEEEEEEEEEEEE
EEEEEEEEEEEEEEEEEEEEEEEE
EEEEEEEEEEEEEEEEEEEEEEEE
EEFEEEEEEEEEEEEEEEEEEEEE





**SİZİN DİKKATİNİZİ KOLAYCA
DAĞITAN ŞEYLER NELER?**





DİKKAT DAĞINIKLIĞI

Dikkat dağınıklığı problemini çözebilmek için öncesinde dikkat dağınıklığına neden olan unsurları belirlemek gerekir. Sonrasında bu konuyla ilgili çözüm yolları aramak işinizi kolaylaştıracaktır.

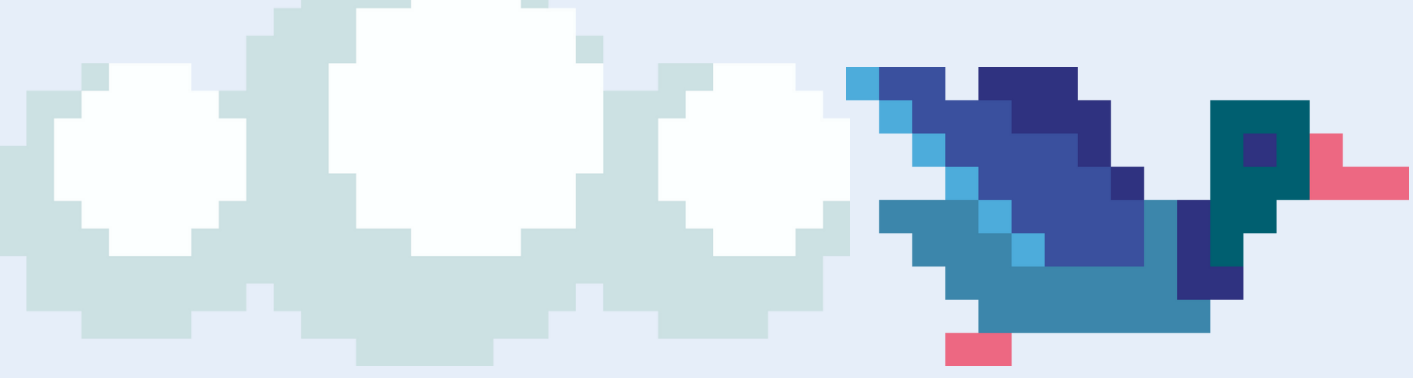


DIKKATİN KAYNAĞI SENİN İÇİNDE!

İÇ FAKTÖRLER

Dikkatin yönü, kişinin ilgi alanları, motivasyonu ve duygusal durumu ile doğrudan ilişkilidir. Eğer bir konu seni heyecanlandırıyorsa, dikkatin doğal olarak ona yoğunlaşır. Ancak içsel motivasyonun düşükse, dikkatin çabuk dağılabilir.

- **İlgi ve Merak:** Kendi ilgini çeken konulara daha kolay odaklanırsın.
- **Duygusal Durum:** Stres, kaygı veya mutsuzluk dikkati olumsuz etkileyebilir.
- **Fiziksel Durum:** Yorgunluk, açlık veya uykusuzluk dikkatin hızla dağılmasına neden olabilir.
- **Zihinsel Alışkanlıklar:** Planlı çalışmak ve dikkat egzersizleri yapmak odaklanma becerisini geliştirir.



ÇEVRENDEKİ DİKKAT DAĞITICILAR!

DİŞ FAKTÖRLER

Dikkatimizi dağıtan pek çok dış etken vardır. Özellikle görsel ve işitsel uyarılar, farkında olmadan dikkatimizi başka yöne çekebilir.

- **Gürültü ve Sesler:** Çalışma ortamındaki konuşmalar, müzik veya dış sesler odaklanmayı zorlaştırır.
- **Telefon ve Sosyal Medya:** Bildirimler ve anlık mesajlar dikkati en çok bölen unsurlardandır.
- **Çalışma Ortamı:** Dağınık bir masa veya rahatsız bir oturma düzeni odaklanmayı zorlaştırabilir.
- **Hareketli ve Parlak Görseller:** Özellikle ekranlardaki sürekli değişen görseller dikkati başka yöne çeker.

⌚ ZAMAN YÖNETİMİ VE DİKKAT - EN İYİ DOSTLAR!

- Beyninizin odaklanma süresi sınırlıdır ve verimli çalışmak için bu süreyi iyi kullanmanız gerekir. Doğru zaman yönetimiyle dikkatinizi daha uzun süre sürdürebilir ve enerjinizi boşa harcamazsın.
- Plan yapmazsan, beynin sürekli yeni bir işe geçmeye çalışır ve yorulur.
- Tek bir şeye odaklanmak, işini daha hızlı ve hatasız yapmanı sağlar.

Örneğin, ders çalışırken mesaj yazarsan bilgiyi tam olarak öğrenemezsin ve daha fazla tekrar yapmak zorunda kalırsın.

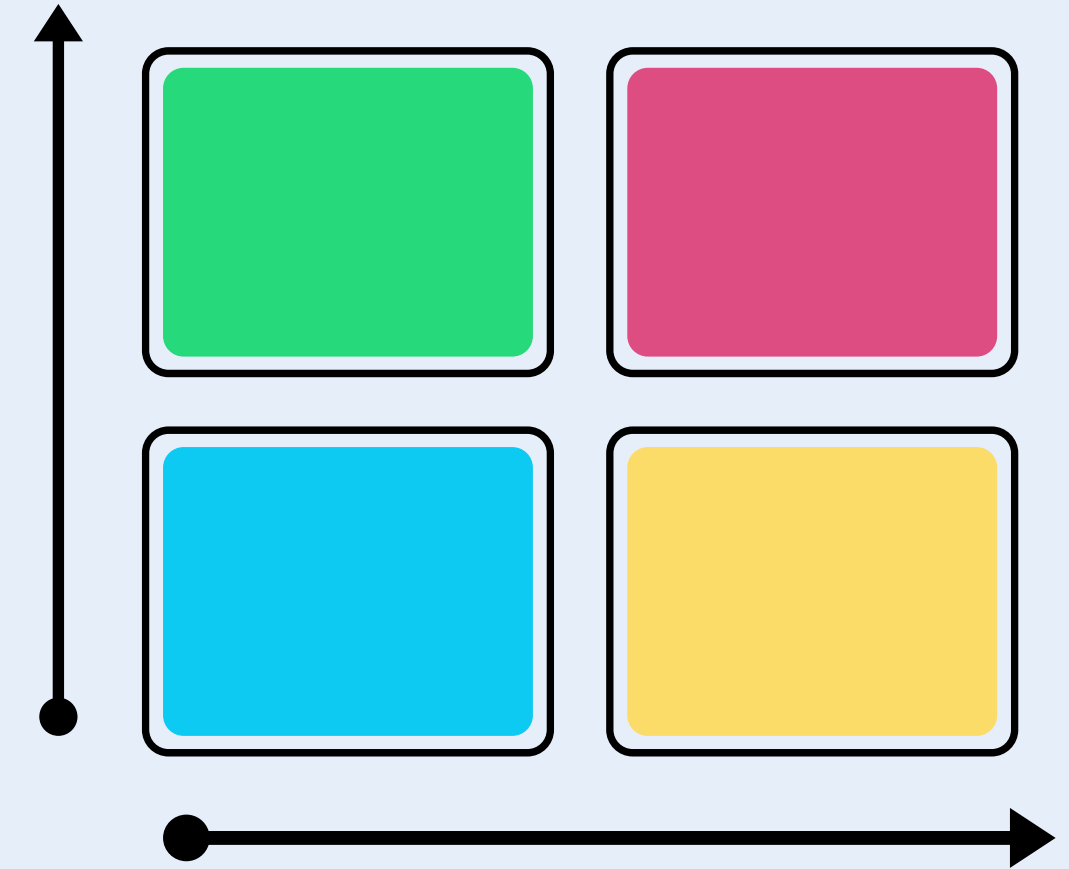


ZAMANINI NASIL DAHA İYİ KULLANABİLİRSİN?

 Pomodoro Tekniği: 25 dakika odaklan, 5 dakika ara ver. Bu yöntem, sürdürülebilir dikkati artırarak zihinsel yorgunluğu azaltır.

 Önceliklendirme (Eisenhower Matrisi): Görevleri acil-önemli matrisine göre sınıflandırarak dikkat dağınıklığını önleyebilirsin.

 Dikkat Dağıtıcıları Engelleme: Bildirimleri kapat, çalışırken tek bir işe odaklan. Aksi takdirde zamanın çoğu "yeniden odaklanmaya" harcanır. Zaman tuzakları (Dikkat dağıtan şeyler, erteleme alışkanlığı)



 Öncelik Belirleme (Pareto Prensibi - %80-%20 Kuralı)

En kritik konulara öncelik ver, zamanını en çok verim sağlayan alanlara harca.

ZAMANINI NASIL DAHA İYİ KULLANABİLİRSİN?

 **Zaman Bloğu Yöntemi:** Gününü belli zaman dilimlerine ayırarak her göreve belirli bir süre ayır.

- Günlük/haftalık çalışma planı oluşturma



"Zaman Kutulama" Tekniği

- Gününü belirli zaman dilimlerine ayırarak her aktiviteye odaklan.
- Sabah saatlerini ders çalışma, öğleden sonraları pratik yapma gibi bölümlere ayırabilirsin.



"Dijital Detoks Saatleri" Belirleme

- Telefon, sosyal medya ve bildirimleri belli saatlerde tamamen kapat.
- Nasıl uygularsın? Örneğin, günde en az 2 saat "tam odak modu" belirleyerek dikkatini artırabilirsin.



DİKKAT DAĞINIKLIĞINI YEN!

- **🎯 Hedefini Netleştir!**

Neye odaklanacağını bilersen, dikkatin daha az dağılır. Kendine küçük, ulaşılabilir hedefler koy ve her tamamladığında ödüllendir.

- **🚫 Dikkat Dağıtıcıları Ortadan Kaldır!**

Telefonu sessize al ve bildirimleri kapat. Sürekli gelen mesajlar ve bildirimler odaklanmanı böler. Çalışma ortamını sadeleştir. Masa üstünde fazla eşya olması, beynine gereksiz uyarı gönderir.



DİKKAT DAĞINIKLIĞI ÇÖZÜM YOLLARI



-  **Egzersizlerle Dikkatini Güçlendir!**
Egzersiz hem beden hem de zihin sağlığını etkilemektedir. Kişinin ruh sağlığına, stres ve kaygı yönetimine olumlu katkılar sağlar.
-  **Uykunu ve Beslenmeni Düzenle!**
Kaliteli bir uyku, bağışıklık sisteminin desteklenmesine, konsantrasyon sürecine ve hafızayı güçlendirmeye katkı sağlar. Şekerli ve ağır yiyeceklerden kaçın.



TEŞEKKÜRLER



Rehberlik Servisi

