****

SİİRT İBRAHİM HAKKI KIZ ANADOLU İMAM-HATİP LİSESİ

FEN VE SOSYAL BİLİMLER PROJE OKULU

DERS ÇALIŞIRKEN DİKKAT VE ODAKLANMA İÇİN YAPILMASI GEREKENLER

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1.Telefonu sessize al. Ders çalışacağın süre içerisinde gözünün önünde olmasın. | 2. Çalışma alanınıihtiyaçlarına göre ve sade bir şekilde düzenle. Seni oyalayacak, dikkatini dağıtacak unsurları çalışma ortamından uzaklaştır. | 3. Çalışırkenyararlanacağın kaynakları çalışmaya başlamadan önce hazırla. |
| 4. Kafanın içinde uçuşup duran, zihnini meşgul eden ve çalışmanı engelleyen düşüncelerini bir kâğıda yaz. Çalışmanbittikten sonra onlar üzerine düşüneceğini kendine söyle. Şimdi çalışma zamanı | 5. İhtiyaç duyduğun aralıklarla mola ver.Ancak bu molaları çalışmaya başlamadan önce planla. |
| 6. Dikkatinin dağıldığını ve gözlerinin yorulduğunu hissettiğinde odadaki uzak bir noktaya bir dakika kadar bak. Derin ve sakin bir nefes al. Şimdi tekrar başlamaya hazırsın. |
| 7. Çalışırken içinde rahat edeceğinkıyafetler giy. | 8. Yaratıcılık gerektiren çalışmalara öncelik ver; zihnin yorulmadan onları yapman daha iyi sonuçlar elde etmeni sağlar. | 9.Öncelik sıralamasıyap; daha yoğun dikkat gerektiren çalışmalara öncelik ver. |
| 10. Uykuya, yediklerine dikkat et; Sağlıklı beslen. Hareket etmenin senin için faydalı olduğunu da aklında tut; hareket etmeyi, spor yapmayı zaman kaybı olarakdüşünme. | 11. Olumlu bakış açını koru; negatif bakış açısı kaygılanmana neden olacağı için dikkat hatası yapmana ve odaklanmakta zorlanmana neden olur. | 12. Çalışırken müzik dinlemeye ihtiyaç duyuyorsan sadecesözsüz müzikleri tercih et. |
| 13. Aynı anda odaklanacağın fazla şeyle ilgilenme. | 14. Daha uzun süre odaklamanı sağlayacak kişisel öğrenme stiline uygun çalışmayöntemlerinin farkında ol. |
| 15. Dikkatini sürdürebilmek için çalışmalarını farklılaştır. Çalışmamonotonlaştığında dikkatin dağılmaya başlar. Sözel bir dersten sonra sayısal bir ders çalışılması ya da okuma gerektiren bir ders çalıştıktan sonra proje hazırlanacak birders çalışılması gibi. | 16. Herhangi bir konuyu çalışmadan soru çözmeye başlama. Konuyu yeterincebilmediğin için yaptığın hataları ”dikkat hatası” olarak isimlendirme. |