

## **DİKKAT TOPLAMA EGZERSİZLERİ**

- 1. Okuldan geldikten en az 1 saat, en geç 1,5 saat sonra derse otur. Derse başlamadan önce bütün ihtiyaçlarını karşılamış ol.**
- 2. Odanda çalış. Odan ve masan düzenli olsun. Odanda dikkatini dağıtabilecek materyaller ya da eşyalar varsa onları kaldır.**
- 3. Ders çalışmaya başlarken kendine şunu söyle. 'Ben dikkati dağılabilen bir çocuğum. Şimdi sadece önümdeki konu ile ilgileneceğim, başka hiçbir şeyle ilgilenmeyeceğim.**
- 4. Dikkatini iyi bir biçimde toplayabileceğin kadar çalış ve ardından mola ver. Çalışma ve mola sürekli orantılı olsun.(Örneğin; 15 dakikalık çalışma, 5 dakika mola, 30 dakikalık çalışma 10 dakikalık mola, 45-60 dakikalık çalışma 15 dakika mola gibi.) Molada televizyon ve bilgisayar karşısına oturma!**
- 5. Ders çalışırken dikkatini sadece önündeki konuya vermeye çalış. Ne önemli, ne önemsiz ayırt et.**
- 6. Organize et. 'Ben şimdi ne okuyorum? Okuduğum bölümün ve alt bölümlerinin adı ne?' Böylelikle neyi öğrendiğinin farkında olursun. Sonra bu bölümün (asıl ve alt) başlıklarını soruya dönüştür. ( Örneğin; Konu başlığı demokrasi ise ' demokrasi nedir? gibi bir soru sor.) Sonra bu sorulara cevap bulmak amacıyla ilgili yerleri oku. Okurken de sorunu hep aklında tut.**
- 7. Öğrendiklerini sıkça tekrar et. Tekrar ederken de önemli olanları tekrar et. Gereksiz bilgilerle belleğini doldurma.**
- 8. Aynı gün içerisinde birkaç kez tekrar etmenin yanı sıra, bir-iki gün aralıklarla da öğrendiğini tekrar edersen daha kolay hatırlarsın.**
- 9. Önce içinden sonra yüksek sesle oku, okuduğunu kulağın duysun. Çalışırken sesini kasete alıp, kasetten dinlerken kitaptan da takip edebilirsin.(Bir şey öğrenirken ne kadar çok duyu organını kullanırsan o kadar kolay öğrenirsin.)**
- 10. Önemli yerlerin altını kırmızı kalemle çizerek çalış.**
- 11. Anahtar noktaları yaz. Her bir anahtar nokta yoluyla konuyu tekrar et. (Örnek; 19 Mayıs 1919, İstanbul, Samsun, Amasya, Erzurum gibi.)**
- 12. Sadece kitabın 'yüzünden okuma', okuduktan sonra, kitabı kapatarak aklında kalanları tekrar et. Tekrar ettikten sonra yeniden kitaba dön ve verdiği cevaplarla kitaptaki bilgileri karşılaştır. Farklılıklara dikkat ederek yeniden oku ve tekrar et.**
- 13. Öğrenmekte zorlandığın konuları yatmadan hemen önce çalış. Ardından yeni bir bilgi gelmeden (örneğin başka bir şey okumadan, televizyon seyretmeden) yat. Böylece okuduğun bilgilerin belleğinde depolanması daha kolay olur.**
- 14. Dersi derste öğren. Tüm dikkatin öğretmeninde olsun. Ona 'ben buradayım' mesajını ver.**
- 15. Ödevlerini bitirdikten sonra, ertesi günün önemli derslerine göz gezdi**