

DİKKAT DAĞINIKLIĞI BELİRTİLERİ



- Derlere odaklanamama
- Konuşan kişiyi uzun süre dinleyememe
- İlginin farklı yönlerine kayması
- Eşyaları koyduğu yeri unutma ve kaybetme
- Yapılan işi yarım bırakma



DİKKATİ DAĞITAN SEBEPLER

Dikkat Dağıtıcı Unsurların Bulunması:
Çalışma ortamında telefon, tablet, TV, bilgi sayar, müzik, düşük ve yüksek oda sıcaklığı, ses vb. uyarılar dikkat dağıtan unsurlardır.

Çalışma Ortamının Uygun Olmaması:
Ders çalışmak için odanın bulunmaması veya çocuğun boyuna uygun masa ve sandalyenin bulunmaması

Yeterli ve Dengeli Beslenmeme:
İyi bir beslenme süt ve süt ürünleri, et, yumurta, kuru baklagiller, ekmek ve tahıl grubu, sebze ve meyve grubundan oluşur.

Yeteri Kadar Uyumama ve Dinlenmeme:
Yeterince uyunmadığında sabah okulda derse dikkatini verebilmesi mümkün olmayacağı gibi gün boyu öğrenci kendini yorgun hisseder.

Ders Çalışırken Hayal Kurma
Dikkat Verilecek Konunun İlgi Çekici Olmaması

Yoğun Duygusal Problemler
Olumsuz aile ilişkileri ve arkadaşlık ilişkilerinde yaşanan problemler dikkat dağıtan sebepler arasındadır.



OSMANGAZİ
İLKOKULU

DİKKAT GELİŞTİRME BRÖŞÜRÜ



DİKKAT NEDİR?

Duygularla düşünceleri bir nokta üzerinde toplama, uyanıklık hali olarak tanımlanmaktadır.



Rehberlik Servisi
GÖKHAN YİĞİT
LEVENT OKAN

Öneriler



- Planlı bir ders çalışma programı hazırlamalarını teşvik edin
- Çalışma ortamını düzenleyin
- Hedef belirleyin
- Not almayı öğretin
- Ders araç gereçlerinin eksik olmaması konusunda yardımcı olun
- Sosyal aktivite ve spora yönlendirin
- Beraber dikkat geliştiren oyunlar oynayın
- Çocuğunuzun çabasını ödüllendirin.
- Derse istekli gimesi için bir gün önceden çalışıp gitmesi konusunda teşvik edin.



Çocuklarınızın Oynayabileceği Oyunlar



ZİHİNSEL DİKKAT VE PSİKOMOTOR BECERİLERİ GELİŞTİRİCİ OYUNLAR

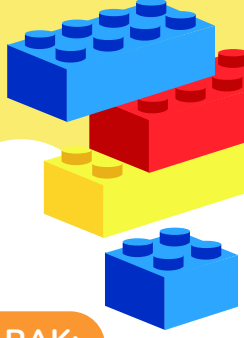
Satranç, Dama, Su Doku, Solo Test, C Bowlwket, Beş Taş, Masa ve CKort Ten s , Sek Sek, Tangram, Yapboz, CLego, Uçurtma, Balonla oynama

GÖRSEL DİKKATLE İLGİLİ OYUNLAR

Dikkat Kitapları, Labirent Oyunları, Fark Bulma, Kamufraj Resimler, Haritadan Yer Bulma, Resim Kopya Çalışması, Resim Hafızada Tutup Çizme Çalışması,

İŞİTSEL DİKKATLE İLGİLİ OYUNLAR

Hikâye, Fıkra, Masal Okuma Güzel Sözler, Atasözler , Deyimler Akılda Tutma, Hafıza Kartları, İsim, Bitki Hayvan Oyunu, Son Harften Kelime Bulma



BUNLARA EK OLARAK;

Boya kalemler , çubuklar, bardaklar, kaşıklar, çakıl taşları gibi pek çok eşya bir araya getirilerek masaya yayılır. Çocuktan bu eşyaların belirli bir sıraya (ağırlık, uzunluk, renk) göre gruplaması istenir.

Yılan şeklinde uzatılmış ipin üzerinde yürüme çalışması için yönlendirilebilir.

Evin bir odası seçilir ve çocuğa etrafındaki eşyalara dikkatle bakması gerektiği söylenir. Çocuk odadan çıktıktan sonra bir eşya saklanır ve çocuk odaya tekrar çağırılarak saklanan eşyayı bulması istenir.

