

# 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, bilgisayar, müzik, düşük ve yüksek oda sıcaklığı, ses vb. uyaranlar dikkat dağıtan unsurlardır.

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

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

**Yeteri Kadar Uyumama ve Dinlenmeme:**  
Yeterince uyunmadığında sabah okulda derse dikkatin verelebilmesi 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 dikkati dağıtan sebepler arasındadır.



NECLA GÖRER  
İLKOKULU

# DİKKAT GELİŞTİRME BROŞÜRÜ



## DİKKAT NEDİR?

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

**Rehberlik Servisi**  
**Serap Şener**



# Öneriler



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



## Dikkat Geliştirmeye Yönelik Çocuklarınızın Oynayabileceği Oyunlar



### ZİHİNSEL DİKKAT VE PSİKOMOTOR BECERİLERİ GELİŞTİRİCİ OYUNLAR

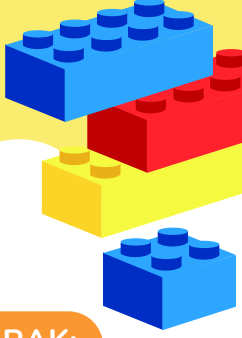
Satranç, Dama, Su Doku, Solo Test, Bowling, Dart, Misket, Beş Taş, Masa ve Kort Ten s , Sek Sek, Tangram, Yapboz, Lego, Uçurtma, Balonla oynama

### GÖRSEL DİKKATLE İLGİLİ OYUNLAR

Dikkat Kitapları, Labirent Oyunları, Fark Bulma, Kamuflaj 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.

