**…DERS DİNLERKEN YAŞANAN DİKKAT SORUNU…**

**1.**O gün anlatılacak konuya 15-20 dakika çalışıp o konunun bir önceki konuyla bağlantısını saptayıp derse öyle geliniz.

**2.**Derste zaman zaman kopma yaşamanız ve sonra geriye dönüp tekrar dersi dinlemeye çalışmanız yine hazırlıksız gelinen derste yaşanan bir tipik sorundur. Bu kopmanın önüne geçmek için derse hazırlıklı gelmenin yanında dersi anlamlı kılacak hedefler koymalısınız. Bu dersi anladığım zaman bu öğrendiğim şey bana ne katacak sorusunun cevabını bilerek dersi dikkatle dinlemelisiniz.

**3.**Ders dinlerken konunun ana kavramlarını belirleyiniz ve tanımını öğreniniz. Sonra birbiriyle olan ilişkilerini bulup not alınız. Kendi cümlelerinizi yazmaktan korkmayın. Dersi dinlerken mutlaka anlatılanları zihinden tekrar edin. Göreceksiniz çok hızlı öğrenip anlayacaksınız.

**4.**Eğer sınıf ortamında sorun varsa (sınıfın yeterince ışık almaması, sınıftaki ders materyallerinin yetersiz olması, sınıftaki bazı öğrencilerin dikkatinizi dağıtması, arkadaşlarınızla ilgili uyum probleminiz vs.) durumu sınıf öğretmeninize, okul rehber öğretmeninize, okul idaresine bildirmekten çekinmeyin. Her zaman arkanızdayız ve size değer veriyoruz.

**5.**Derse dinlenerek, uykunuzu almış bir şekilde ve güzel bir kahvaltı yaparak gelin.

**6.**Derse aktif olarak katılmanız dikkatinizi artıracaktır. Ders dinlerken anlayamadığınız yerleri sormanız, öğretmenlerinizin sorduğu sorulara cevap vermeniz, işlenen konuyla ilgili kendi fikirlerinizi söylemeniz, derste dikkatinizi artıracaktır. Unutmayın, insan yaparak yaşayarak öğrendiği şeyleri asla unutmaz.

**2**

2

**…DERS ÇALIŞIRKEN YAŞANAN DİKKAT SORUNU…**

**1.**İlk olarak kendinize içsel bir hedef koymalı, yeteneğinize uygun bir meslek belirlemeli ve o hedef doğrultusunda çalışmalısınız.

**2.**Okuduğunuz metni zihinden tekrar edin ve bu tekrarı yaparken aklınızda kalanları tekrar edin, metnin aynısını tekrar etmeye çalışmayın, o metinden sadece anladığınızı, yorumladığınızı, algıladığınızı tekrar edin. Daha önce öğrendiklerinizle bu bilgilerinizi birbirine bağlayarak zihninize kaydedin.

**3.**Konu çalışırken her 45 dakikada 15 dakika mola verin. Bilgilerin hafızamızda yer etmesi için bu mola şarttır. Ancak soru çözerken 1-2 saat aralıksız soru çözebilirsiniz.



**4.**Günü gününe tekrar yapın ve konu eksiklerinizi bir hamlede ve hemen kapatmaya çalışmayın. Çalışmalarınızı sürece yaymanız, beynin tam kapasite ile çalışmasını ve dikkatinizin daha da artmasını sağlayacaktır.

**5.**Ders çalışma ortamınızın fiziksel açıdan uygun olması gerekir. Çalışma masanızın rahat olması, odanızın dışarıdan sizi rahatsız edecek kadar ses almayacak konumda olması, çalışma masanızda mümkünse sadece çalışacağınız ders materyallerinin olması, dikkatinizi dağıtacak afiş, poster, süs eşyaları vb. olmaması dikkatinizi artıracaktır.

**3**

**6.**Çalıştığınız konuyu anlayamazsanız ve sorularını çözemezseniz hemen ders değiştirip daha başarılı olduğunuz konuya biraz çalışıp, özgüven tazelemesi yaptıktan sonra tekrar eski çalıştığınız konuya dönün. Masada zorlandığımız konuyu hemen terketmeyip, beynimizi en ileri safhada zorladıktan sonra biraz mola verip mücadele etmeye devam etmeliyiz. Unutmayın ki bu zorlanma durumu sadece dikkatle alakalı değil, çalıştığımız konuyla alakalı önceki konulardaki eksikliklerimizden de kaynaklanıyor olabilir.

**7.**Planlı programlı çalışırsanız derslerinize daha konsantre olursunuz. Kendinize haftalık ders çalışma programı yapınız. Bu konuda okul rehber öğretmeninizden yardım alabilirsiniz.

**8.**Çözemediğiniz bir soruyu hemen öğretmene çözdürme yolunu seçmemelisiniz. Çözemediğiniz soru ile ilgili konuyu hemen gözden geçirip nerede hata yaptığınızı bulun ve soruyu tekrar çözmeye çalışın. Soruyla mücadele edin. Eğer hala çözemiyorsanız öğretmeninize danışın.



**4**