

DERS ÇALIŞIRKEN ODAKLANMA VE DİKKAT

Telefonu sessize al.Ders çalışacağın süre içerisinde gözünün önüne olmasın

Çalışma alanını ihtiyaçlarına göre ve sade bir şekilde düzenle.Seni oyalayacak,dikkatini dağıtacak unsurları çalışma odanda buldurma

Kafanın içinde uçuşup duran, zihnini meşgul eden ve çalışmanı engelleyen düşünelerini bir kağıda yaz.Çalışman bitikten sonra üzerine düşeceğini kendine

İhtiyaç duyduğun aralıklarla mola ve.Ancak bu molaları çalışmaya başlamadan önce planla.

Dikkatinin dağıldığını ve gözlerinin yorulduğunu hissettiğinde odadakış uzak bir noktaya bir dakika bak.Derin ve sakin bir nefes al.

Çalışırken rahat kıyafetler giy.

Öncelik sıralaması yap; daha yoğun dikkat gerektiren çalışmalara öncelik ver.

Uykuya, yediklerine dikkat et; sağlıklı beslen. Hareket etmeninde senin için faydalı olduğunu aklında tut; hareket etmeyi,spor yapmayı zaman kaybı olarak düşünme.

Aynı anda bir çok şeyi yapmaya çalışma.

Olumlu bakış açını koru ; olumsuz bakış açısı kaygılanmana neden olabileceği için dikkat hatası yapmana ve odanlanmakta zorlanmana neden olur.

Çalışırken müzik dinlemeye ihtiyaç duyuyorsan sadece sözsüz müzikleri tercih et.

Dikkatini sürdürebilmek için çalışmalarını farklılaştır.Çalışma mnotonlaştığında dikkatin dağılmaya başlar.Sözel dersten sonra sayısal derslere çalışmak gibi.

Herhangi bir konuşa çalışmadan soru çözmeye başlama.Konuyu yeterince bilmediğin için yaptığın hataları dikkat hatası olarak nielendirme.