



Nazmi Arıkan

**FEN BİLİMLERİ**

Eğitim Kurumları

## ÜNİVERSİTE HAZIRLIK / REHBERLİK BİRİMİ ÖĞRENCİ BÜLTENİ

### DİKKAT GELİŞTİRME EGZERSİZLERİ

#### DİKKAT NEDİR?



İhtiyacınız olan şeye, gereken süre zarfında yoğunlaşıp ulaşabilme gücüdür. Bir şeyi öğrenmek için gösterdiğiniz zihinsel çabadır ve belli bir uyarana odaklanmaktır.

*Ah ben bu soruyu nasıl yapamadım, dikkatimden kaçmış.*

*Daha dikkatli olsaydım o yarışmayı ben kazanırdım.*

*Dikkatsizliğim yüzünden o işi kaçırdım.*

*Yemeğe ne kadar tuz attım, hiç dikkat etmemişim.*

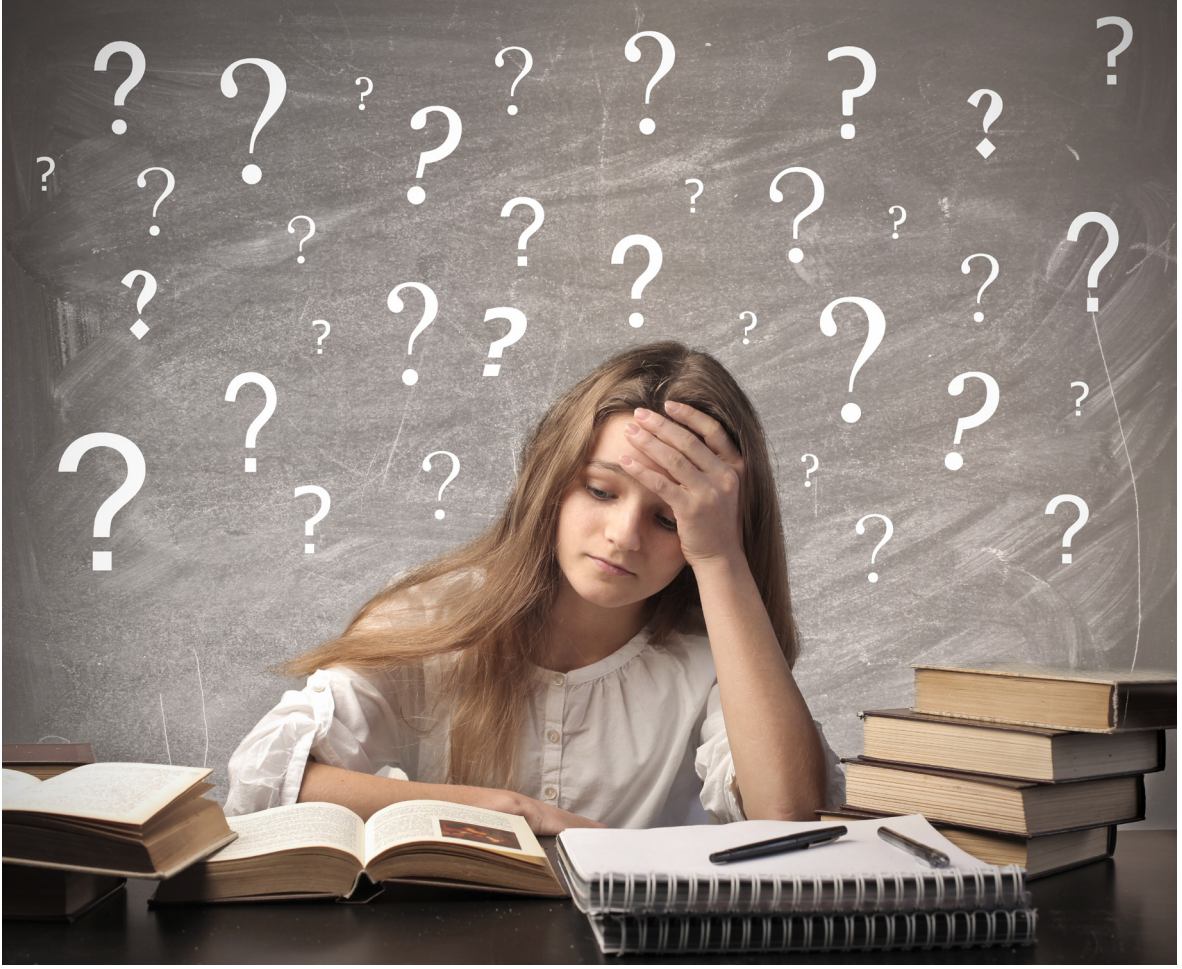
Bilişsel gelişim tıpkı kaslarınız gibi zorlama yoluyla gelişmektedir. Herhangi bir konuda düşünmek, problem çözmeye çalışmak beyni zorlama etkinlikleridir.

Dolayısıyla dikkatinizden kaçan şeyleri zihinsel aktiviteler ile aşabilirsiniz. Dikkat sadece bir öğrencinin yaşamında değil, yetişkinin yaşamında da kritik bir noktaya sahiptir. Diyebiliriz ki dikkat yaşamın her alanında mevcuttur.

#### Dikkatini toplamakta güçlük yaşayan insanların özellikleri;

- Farklılıklar arasında seçim yapmakta zorlanma,
- Planlanan işi sonuca götürmekte zorluklarla karşılaşma,
- Başarıya ulaşmanın zaman alması ya da hiç ulaşamaması.

## DİKKAT DAĞINIKLIĞINA KARŞI ÖNERİLER



- Şeker ve şeker içeren yiyecekler, içecekler (meşrubatlar, meyve suları... vb.) tüketmeyin.
- Paketlenmiş gıdalar ve fast food yiyecekleri listenizden çıkarın.
- Balık yağında bolca bulunan omega-3 yağ asitlerini tüketmeye çalışın.
- İyi bir uyku, uyku kalitenizin oluşmasını sağlar.
- Ajanda kullanarak önceliklerinizi belirleyin.
- Kendinize olumlu telkinlerde bulunun.
- Keyif alabileceğiniz meşguliyetlere yer verin.
- Dikkat dağıtacak etkenlerden arındırılmış bir çalışma ortamı yaratın.
- Sosyal medya kullanımını azaltmaya çalışın.
- Spor yapma alışkanlığı edinip, odaklanma gücünüzü geliştirin.
- Sudoku, bulmaca ve puzzle gibi etkinliklere vakit ayırın.

## DİKKAT ARTTIRMA ZAMANI

*Tabloya Bakıp Renkleri Söyleyin, Kelimeleri Değil!*

<b>SARI</b>	<b>MAVİ</b>	<b>TURUNCU</b>
<b>SİYAH</b>	<b>KIRMIZI</b>	<b>YEŞİL</b>
<b>PEMBE</b>	<b>SARI</b>	<b>KIRMIZI</b>
<b>TURUNCU</b>	<b>YEŞİL</b>	<b>SİYAH</b>
<b>MAVİ</b>	<b>KIRMIZI</b>	<b>PEMBE</b>
<b>YEŞİL</b>	<b>MAVİ</b>	<b>TURUNCU</b>

*Hangi Kelime Kendi Renginde*

<b>YEŞİL</b>	<b>MAVİ</b>	<b>SARI</b>
<b>KIRMIZI</b>	<b>PEMBE</b>	<b>TURUNCU</b>
<b>MOR</b>	<b>LACİVERT</b>	<b>MAVİ</b>
<b>PEMBE</b>	<b>SARI</b>	<b>TURUNCU</b>

1. Bu görselde “2020’den beklentiler” olarak nitelendirebileceğin kaç anlamlı kelime görüyorsun?

AMFPAŞKÖİĞOPTUAINBVYTEADÖLKFÇŞVİĞBPARAIYETA  
UIŞSGPĞWPİCMOAMNVLRASGÜVENHYTUĞPBÇÖNİĞÜEPİG  
ĞPRUISADAKATEWCANGMHKJLTŞÇÖMBPEİÜNEŞEYDCAZJ  
IUYERBNVMHJKLFŞÇÖVCARDFEYHTSAĞLIKLBGÇÖNBMLĞ  
YTUAZBGNJHLKÖMLĞÜEHUZURTHBGNVFDÜĞİNBMENERJİ  
UIŞANSBNKVÖMBNAKİAĞFĞPRYEDFAVIOLMUCİZEŞKRIO  
YTUQOPFÖAİÖVĞİAÖCPOĞBAŞARIWASMÇZLVÖNMBNBEAR  
UYIAZCVFOTYENİLİKBPUYOİKÇÖBMNHYRIACESARETYR  
KLIYJAOZMUTLULUKIFNALVMHAYFBEYGOBMJGIURNZMÖ  
IYUHBGNBMÖPOTYERDAFCHEYECANŞKGIJEMAŞÇÖBNMJH  
UTYEĞLENCEMHHGNBVCFDİÇŞLPOÜCAZUMUTLBÖJŞPOIU  
PUOTERDACVBGHŞLIOYĞDCZAÇÖŞĞİPÜUSEVGİVIKTLDU  
UYRSAYGIJHGBDVYUTILPŞĞİÜÇÖMNBFDOSTLUKZUYBNT

- a. 8
- b. 12
- c. 20
- d. 23

2. Bu sözü hangi gün söylemiştir?

**“Dün yarın olsaydı bugün perşembe olurdu ”  
diyen adam  
bu sözü hangi gün söylemiştir?**

- a. Çarşamba
- b. Cumartesi
- c. Cuma
- d. Perşembe



### 3. Büyük küçüğün nesi olur?

**İki kişi yolda karşılaşıyor.  
Küçük olan kişi,  
büyük olanın öz oğludur.  
Fakat büyük olan kişi  
küçüğün babası değildir.  
Peki neyidir?**

- a. Teyze
- b. Abi
- c. Abla
- d. Anne

### 4. Büyük küçüğün nesi olur?

**2 oğul, 2 baba  
balık tutmaya gittik.  
Her birimiz bir tane tuttu  
eve dönünce 3 tane balık vardı.  
Kim kim balık tutmaya gittik?**

- a. Dede-baba-oğul
- b. Baba-baba-oğul
- c. Baba-arkadaşı-oğul
- d. Dede-oğul-arkadaşı

## CEVAPLAR

1. (c) 20
2. (b) Cumartesi
3. (d) Anne
4. (a) Dede-baba-oğul

Fen Bilimleri Eğitim Kurumları  
Rehberlik Birimi