

DERS ÇALIŞIRKEN DİKKAT VE ODAKLANMA

1. Telefonu sessize al. Ders çalışacağın süre içerisinde gözünün önünde olmasın	2. Çalışma alanını ihtiyaçlarına göre ve sade bir şekilde düzenle. Seni oyalayacak, dikkatini dağıtacak unsurları çalışma ortamından uzaklaştır.	3. Çalışırken yararlanacağın kaynakları çalışmaya başlamadan önce hazırla.
4. Kafanın içinde uçuşup duran, zihnini meşgul eden ve çalışmanı engelleyen düşüncelerini bir kâğıda yaz. Çalışman bittikten sonra onlar üzerine düşüneceğini kendine söyle. Şimdi çalışma zamanı!!		5. İhtiyaç duyduğun aralıklarla mola ver. Ancak bu molaları çalışmaya başlamadan önce planla.
6. Dikkatinin dağıldığını ve gözlerinin yorulduğunu hissettiğinde odadaki uzak bir noktaya bir dakika kadar bak. Derin ve sakin bir nefes al. Şimdi tekrar başlamaya hazırsın.		
7. Çalışırken içinde rahat edeceğin kıyafetler giy.	8. Yaratıcılık gerektiren çalışmalara öncelik ver; zihnin yorulmadan onları yapman daha iyi sonuçlar elde etmeni sağlar.	9.Öncelik sıralaması yap; daha yoğun dikkat gerektiren çalışmalara öncelik ver.
10. Uykuya, yediklerine dikkat et; sağlıklı beslen. Hareket etmenin senin için faydalı olduğunu da aklında tut; hareket etmeyi, spor yapmayı zaman kaybı olarak düşünme.	11. Olumlu bakış açını koru; negatif bakış açısı kaygılanmana neden olacağı için dikkat hatası yapmana ve odaklanmakta zorlanmana neden olur.	12. Çalışırken müzik dinlemeye ihtiyaç duyuyorsan sadece sözsüz müzikleri tercih et.
	13. Aynı anda odaklanacağın fazla şeyle ilgilenme.	14. Daha uzun süre odaklanmanı sağlayacak kişisel öğrenme stiline uygun çalışma yöntemlerinin farkında ol.
15. Dikkatini sürdürebilmek için çalışmalarını farklılaştır. Çalışma monotonlaştığında dikkatin dağılmaya başlar. Sözel bir dersten sonra sayısal bir ders çalışılması ya da okuma gerektiren bir ders çalıştıktan sonra proje hazırlanacak bir ders çalışılması gibi.		16. Herhangi bir konuyu çalışmadan soru çözmeye başlama. Konuyu yeterince bilmediğin için yaptığın hataları "dikkat hatası" olarak isimlendirme.

