

# DİKKAT VE ODAKLANMA EGZERSİZLERİ

BU ETKİNLİKLERLE PANDEMİ SONRASI OKULA DÖNÜŞ SÜRECİNDE  
DİKKAT VE ODAKLANMA PROBLEMİ YAŞAYAN ÖĞRENCİLERE DESTEK  
OLMAK AMAÇLANMAKTADIR.

7. SINIF DÜZEYİNDEN 12 SINIF DÜZEYİNE KADAR UYGULANMASI  
TAVSİYE EDİLİR.



AKYAZI REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

## I. OTURUM

### "Dikkatini Topla"


Uygulayıcı öğrencilerin dikkat hakkındaki düşüncelerini sorar. (Dikkatimizi nasıl kontrol ederiz, hangi yolları tercih edersiniz..) Sorular hakkında konuşulduktan sonra öğrencilerden dikkatle ilgili bir tanım yapmaları istenir. Gönüllü öğrencilerin tanımları dinlendikten sonra uygulayıcı dikkatin tanımını paylaşır:

"Dikkat, düşüncelerimizi bir şey üzerine yoğunlaştırma gücüdür. Dikkatimizi toplamak ve sürdürmek için nefes egzersizlerinden yararlanabiliriz. Şimdi hep birlikte birkaç nefes egzersizi yapacağız."

#### Nefes Al Ver:

Hayali Bir Balon Şişirme: Uygulayıcı öğrencilere: "şimdi bir balon tuttuğunuzu hayal edin ve bu balonu burnunuzdan derin nefesler alıp, üfleyerek şişirdiğinizi hayal edin" der.





Yılan Nefesi: Öğrenciler sandalyeye oturup arkalarına yaslanırlar ve ellerini karınlarına koyarlar. Uygulayıcı yavaş bir tempoda dörde kadar sayarken öğrenciler derin bir nefes alırlar sonra olabildiğince uzun bir yılan sesi çıkararak nefes verirler.

Dalga nefesi: Uygulayıcı tahtaya  şeklinde bir çizgi çizer. Öğrencilerden oturdukları yerden parmaklarını havaya kaldırarak çizginin başlangıç noktasında tutmalarını ister ve şu yönergeyi verir: "Şimdi hep birlikte dalga yukarı doğru çıkarken derin bir nefes alacağız, aşağı doğru inerken nefesimizi yavaşça vereceğiz." Dalganın sonuna kadar nefes alıp verilir.

Bil Bakalım: Uygulayıcı öğrencilere aşağıdaki metni okur.

"Dikkat öğrenmeyi, öğrenme bilgi ve başarıyı arttırır. Bilgisizlik dikkatsizlikten kaynaklanabilir. Dikkatsizlik hataları arttırır.

Bu metne göre aşağıdakilerden hangileri söylenebilir? Doğru olduğu düşünülen bilgiler için sol el, yanlış olduğu düşünülen bilgiler için sağ el kaldırılır şeklinde yönerge verilir.

-  Dikkat oranı fazla ise derslerde başarı oranı düşer.
-  Dikkat öğrenmeyi azaltır.
-  Dikkatli olmak başarıyı arttırır.
-  Dikkatsizce yapılan hataların azalması için dikkatini iyi kullanmayı öğrenmelisin.

Cümlelerle ilgili değerlendirme yapıldıktan sonra bir sonraki etkinliğe geçilir.

Tek Nesneye Odaklanma: Uygulayıcı bu etkinlik için farklı özelliklere sahip 10 tane nesne buldurmalıdır. Nesneyi tüm öğrencilerin görebileceği bir yere koyar ve yönergeyi paylaşır: "Şimdi sizlerden buradaki nesnelere birini seçmenizi istiyorum. İki dakika boyunca seçtiğiniz nesneye odaklanmalısınız.

Boyutları nasıl, ne kadar büyük ne kadar küçük, şekli nasıl? Bulduğu yere göre konumu nasıl, ortasında sağında solunda neler var? Sağlam mı görünüyor yoksa kolayca hareket ettirilebilecekmiş gibi mi? Nesnenin yüzeyi nasıl? Parlak mı, mat mı, pürüzlü mü, kaygan mı görünüyor? Rengi nasıl? Tek renk mi, çok renkli mi? Bu sorulardan hareketle nesneyi her yönüyle incelemenizi istiyorum.

Süre bittikten sonra etkinliğin ikinci aşamasına geçilir. "Şimdi seçtiğiniz nesneyi anlatan bir yazı yazmanızı istiyorum. Yazıda nesneye dair en az 5 özellik olmasına özen gösterin. Bunun için yine 2 dakika süreniz var." Süre bitiminde gönüllü öğrencilerden yazdıklarını paylaşmaları istenir. Aynı nesneyi seçen öğrencilerin yazıları arasındaki farka vurgu yapılabilir.

Resfebe: Oturum Ek-1 de yer alan resfebe çalışmalarının öğrenciler tarafından yapılmasıyla sonlandırılır.

## II. OTURUM

### "Dikkati Sürdürme"

**Lider Kim:** Sınıftan gönüllü bir öğrenci ebe olarak seçilir ve yönerge verilir: "Şimdi ebe olan arkadaşımız dışarı çıkacak, dışarı çıktıktan sonra biz kendi aramızda bir lider seçeceğiz ve hep birlikte bir daire oluşturacağız. (Tüm öğrencilerin lideri görebilmesi amaçlanmaktadır.) Seçilen lider herhangi bir hareket başlatacak ve bu hareketi belli aralıklarla değiştirecek. Grup üyeleri lider ne yaparsa onu yapacak ebe işeri girdiğinde grubu gözlemleyerek liderin kim olduğunu bulmaya çalışacak. (Ebe sınıfa girmeden önce lider ve grup harekete başlamış olmalıdır.)" Oyun birkaç kez oynandıktan sonra ebe olan öğrencilerden düşüncelerini paylaşmaları istenir.

**Nefes Al Ver:** Uygulayıcı öğrencilere nefes alıp vermenin dikkati toplamak için önemli bir başlangıç olduğunu hatırlatır. Öğrencilere birkaç nefes egzersizi yapacaklarını söyler. Aşağıdaki örnek yönergelerle nefes egzersizleri yapılır:

- ★ Bir çiçeği koklar gibi nefes al bir mumu üsler gibi nefes ver
- ★ Şimdi bir karahindiba düşün derin bir nefes al, 2 saniye bekle yavaşça nefesini ver

Bir işi tamamlama sürecinde dikkatin dağılmaması odakta kalabilmenin sürecin tamamlanabilmesi için önemli olduğu belirtilir. Dikkati sürdürmenin hayatımızdaki yerine dair örnekler üzerine konuşulur.

- 🍊 Dikkat evde ya da okulda ders çalışmanın ilk ve en önemli parçalarından birisidir. Ders çalışırken uyanık olmalı ve okuduğunuz ya da duyduğunuz şeye dikkatinizi verebilmelisiniz. Sürdürülen dikkat özellikle ders çalışırken önemlidir çünkü öğrenmeye çalışırken aynı bilgiyi okumak bir süre sonra sıkıcı ve monoton bir hal alabilir. Sürdürülen dikkat uzun saatler boyunca ders çalışırken yoğunlaşmanıza yardım eder ve böylece zaman kaybını önleyerek okuduğunuz bilgiyi unutmamanızı sağlar.
- 🍊 Araba sürerken dikkati birçok alanda kullanırız. Uyanık olmalıyız, dikkatimizi yoldaki uyarıcılara odaklayabilmeliyiz, dikkatimizi uzun süre verebilmeliyiz, alakasız uyarıcıların dikkatimizi dağıtmasına izin vermemeliyiz, şerit değiştirirken odağımızı bir şeritten diğerine, dikiz aynasına ve sonra tekrar kendi şeridimize olacak şekilde dikkatimizi yönetmeliyiz ve tüm bunlar olurken pedallara basmak, direksiyonu çevirmek, vites değiştirmek gibi araba sürmek için gerekli tüm eylemleri yapabilmeliyiz.

**Masal Oluştur:** Uygulayıcı Ek-2 de yer alan kartları keser ve her öğrenciye eşit şekilde dağıtarak birbiriyle bağlantılı cümlelerle bir masal oluşturulacağını açıklar. Etkinlikte oluşturulan masalın bir olay örgüsüne sahip olduğu göz önüne alınarak kendinden önceki akışı takip etmenin önemi hatırlatılır.

**Şifreyi Çöz:** Uygulayıcı Ek-3 de yer alan etkinliği öğrencilere dağıtır. Etkinlik sürenin her bir şifre için 3 dakika süresinin olduğu unutulmamalıdır.

### III. OTURUM "Dikkati Arttırma"

Uygulayıcı öğrencilere nefes alıp vermenin dikkati toplamak için önemli bir başlangıç olduğunu hatırlatır. Öğrencilere birkaç nefes egzersizi yapacaklarını söyler. Aşağıdaki örnek yönergelerle nefes egzersizleri yapılır:

**Dönüşümlü Nefes Alma:** sağ başparmağınızla sağ burun deliğini kapatıp sol burun deliğinizden derin bir nefes alın. Nefesinizin en son noktasında sol baş parmağınızla sol burun deliğini kapatıp sağ burun deliğinizden nefesinizi verin. Sağ burun deliğini kapatıp sol burnunuzdan nefes alın, sol burun deliğini kapatıp sağ burnunuzdan nefesinizi verin. Bu egzersizi 3 kez tekrarlayın.

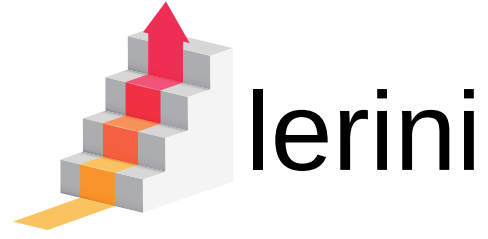
Uygulayıcı nefes egzersizi tamamlandıktan sonra şu açıklamayı yapar: dikkat ilginin bir konuya odaklanmasıdır. Dikkat ve öğrenme insanın olmazsa olmazlarından. Dikkatini kullanmayan, odaklanma problemi yaşayan, dikkatini devam ettirmekte zorluk çeken kişiler hayatta bir çok alanda problem yaşamaktadırlar. Dikkat ve odaklanmayı sürdüren kişilerde beyindeki işitsel ve görsel algı merkezleri daha iyi çalışır. Algılaması daha iyi çalışan çocukların ise öğrenme süreçleri daha iyi hale gelir. Dikkat kullanıldıkça gelişen bir sistemdir. Dikkati geliştirmenin en önemli yollarından biri de dikkat geliştirici egzersizler yapmaktır. Birazdan yapacağımız etkinliklerle hem eğlenmenizi hem de dikkatinizi arttırmayı amaçlıyoruz.

**Dinle Bul:** Uygulayıcı katılımcılara bir hikaye okuyacağını, katılımcıların da bu hikayedeki sağ ve sol kelimelerini ayrı ayrı saymaya çalışmalarını söyler. Ekteki hikaye okunur. (Hikayede 18 sol 20 sağ kelimesi geçmektedir.) Katılımcılardan cevapları alınır ve doğru sayı katılımcılarla paylaşarak etkinlik sonlandırılır.

**Bak ve Say:** Uygulayıcı katılımcılara birer metin vereceğini ve katılımcılardan bu metinde geçen b ve d harflerini bulup işaretlemelerini istediğini söyler. Ekteki Küçük Prens kitabından alınan bölüm katılımcılara dağıtılır. 90 saniyelik süre verilir. Sürenin sonunda katılımcılardan buldukları har sayısını paylaşmaları istenir. Doğru cevaplar paylaşarak etkinlik sonlandırılır.

**Farkında mısın?:** Uygulayıcı; "Dikkat konusunda konuşurken ya da düşünürken genellikle okul ya da iş yaşantısı gelir aklımıza. Oysa günlük hayatta da bir çok farklı uyararla karşılaşırız ama bir çoğuna dikkat etmeyiz. Şimdi yapacağımız etkinlikle günlük hayattaki uyarıların ne kadar farkında olduğumuzu ölçmeye çalışacağız der. Vereceğim etkinlik kağıdındaki sorulardan istediğinizi cevaplayabilirsiniz. Amacımız kısa sürede kaç soruya cevap verebileceğimizi görmek" der ve 'Farkında mısın?' adlı etkinlik kağıdını öğrencilere verir. Çalışma kağıdındaki sorular için 2 dakikalık süre başlatılır. Sürenin sonunda sonucunu paylaşmak isteyen öğrencilere söz hakkı verilir ve etkinlik sonlandırılır.

Hiçkimse



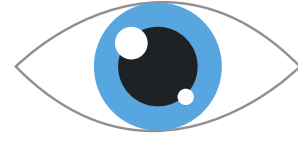
lerini



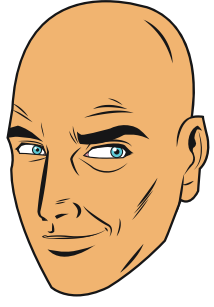
cebinde



manmamış



lü olur.



sırma



lı olur.



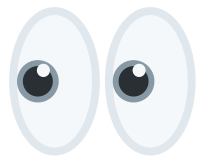
kez



kez



a kalk



dür.



ancak



i ile

baktığı



göçüğü



görebilir.

Yorulduğunda



nmeyi

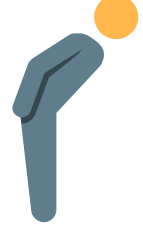


-ci

bır ○ m



d



G 3 lükler



nın

d



ini

art



ır



bolmak



u



-ci+mektir



a



için



nlığa

meydan

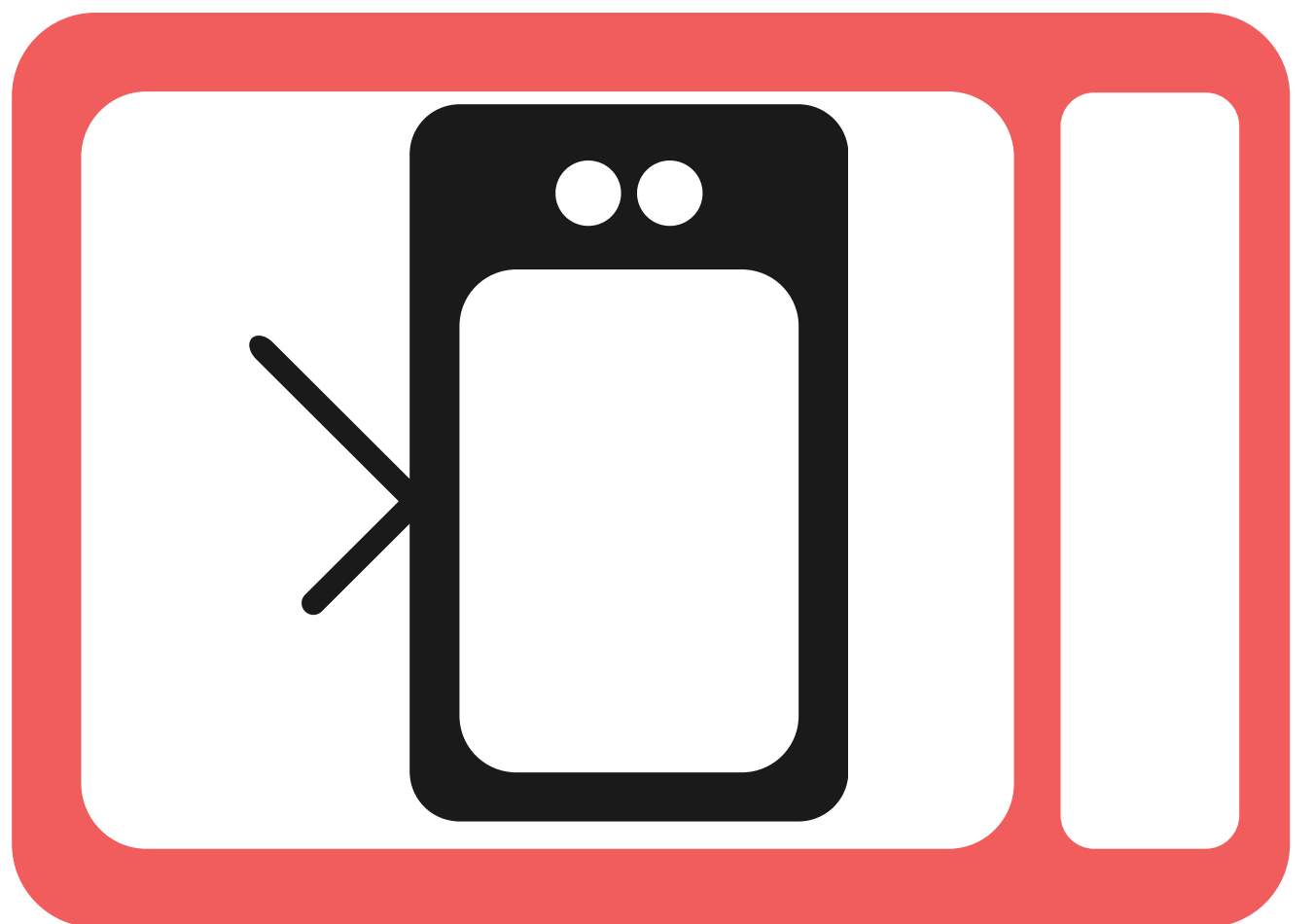
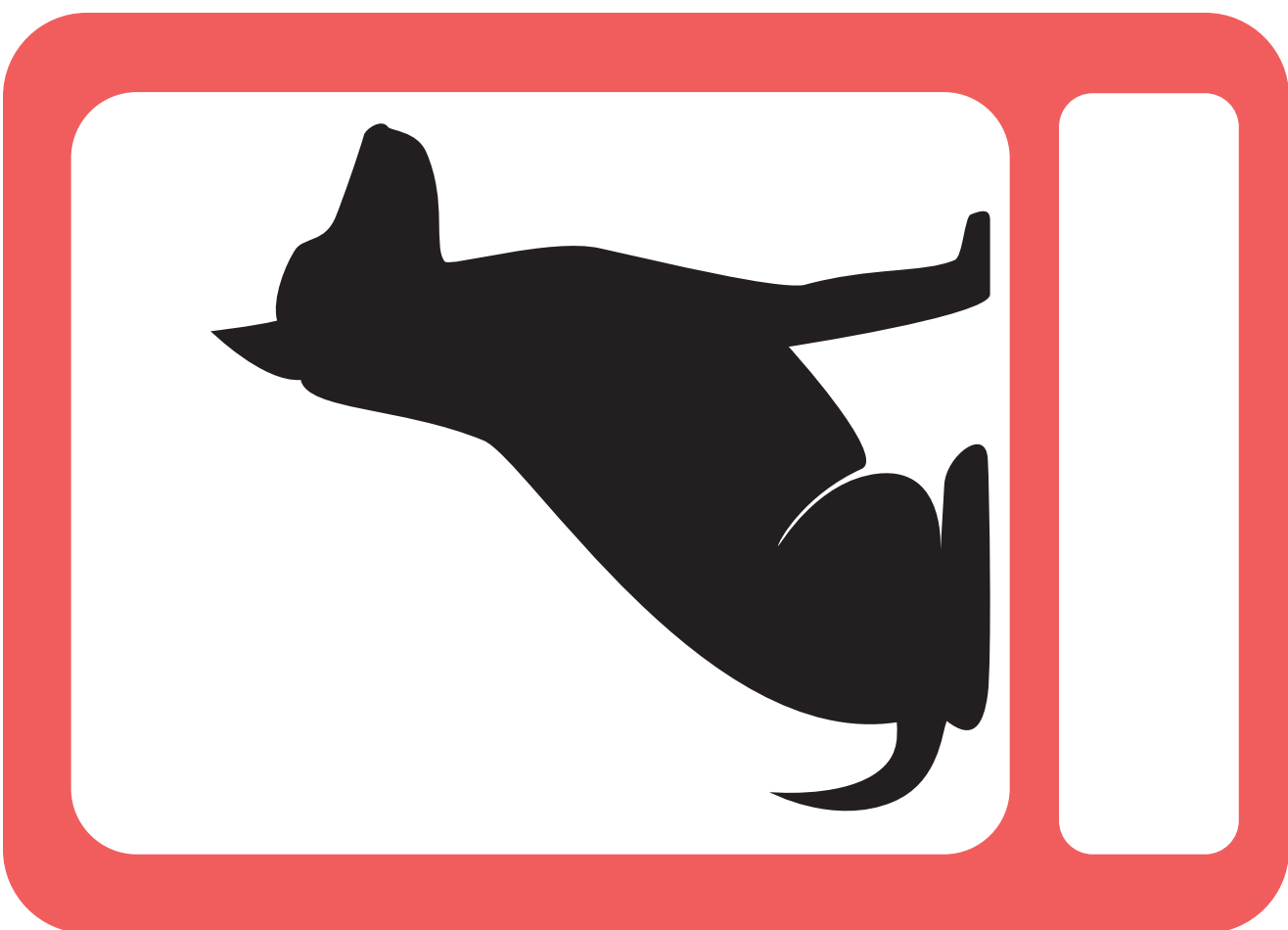
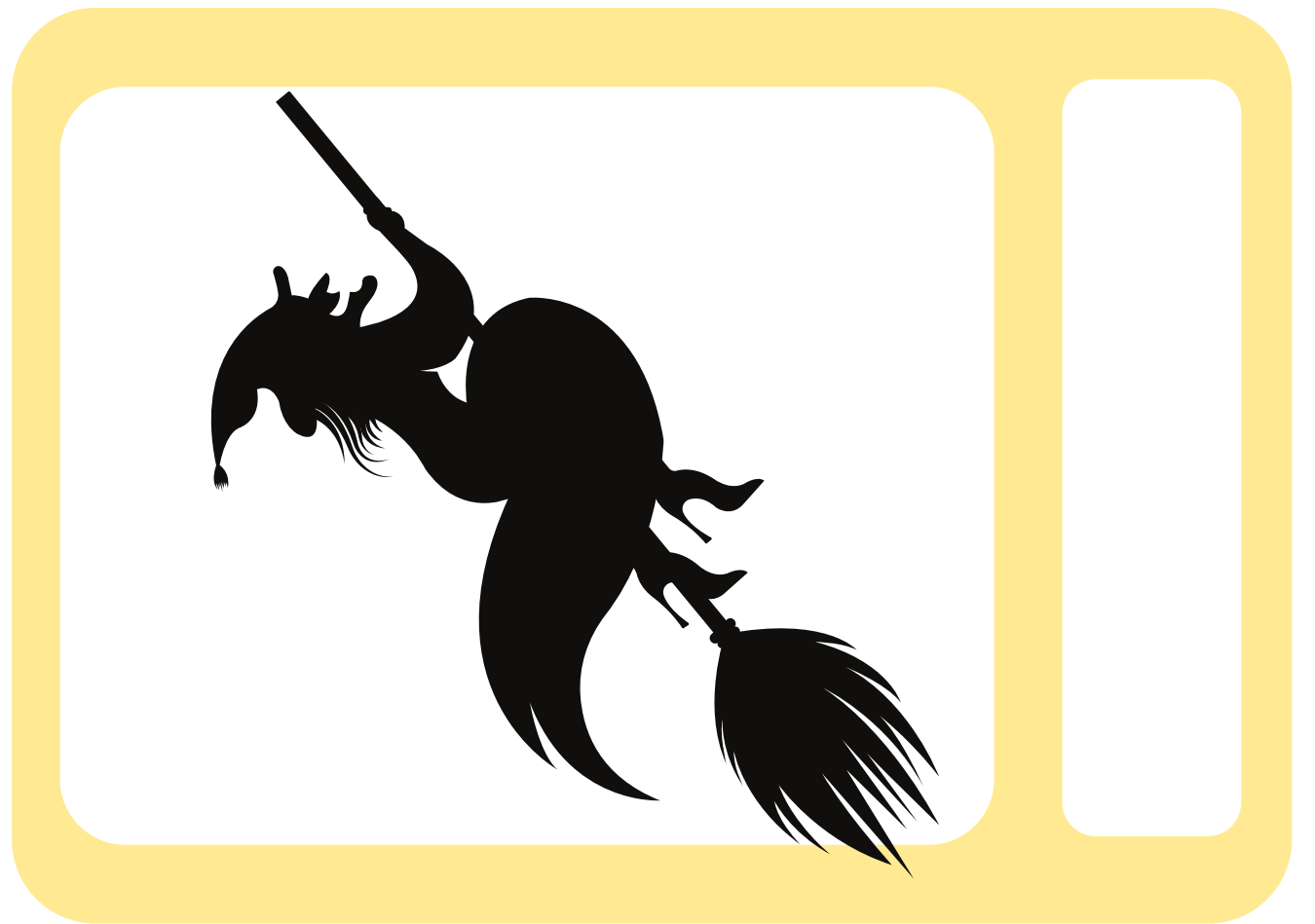
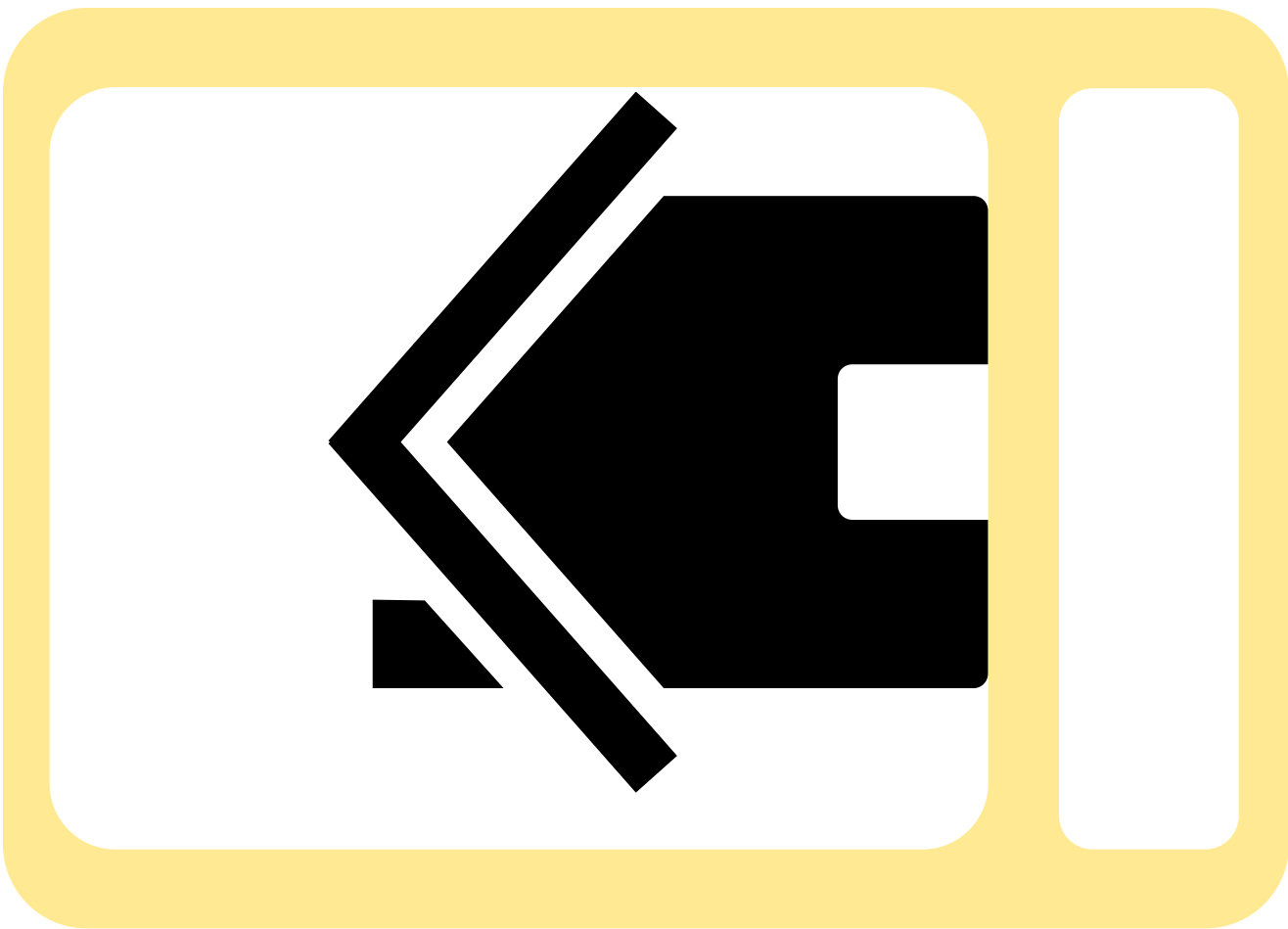
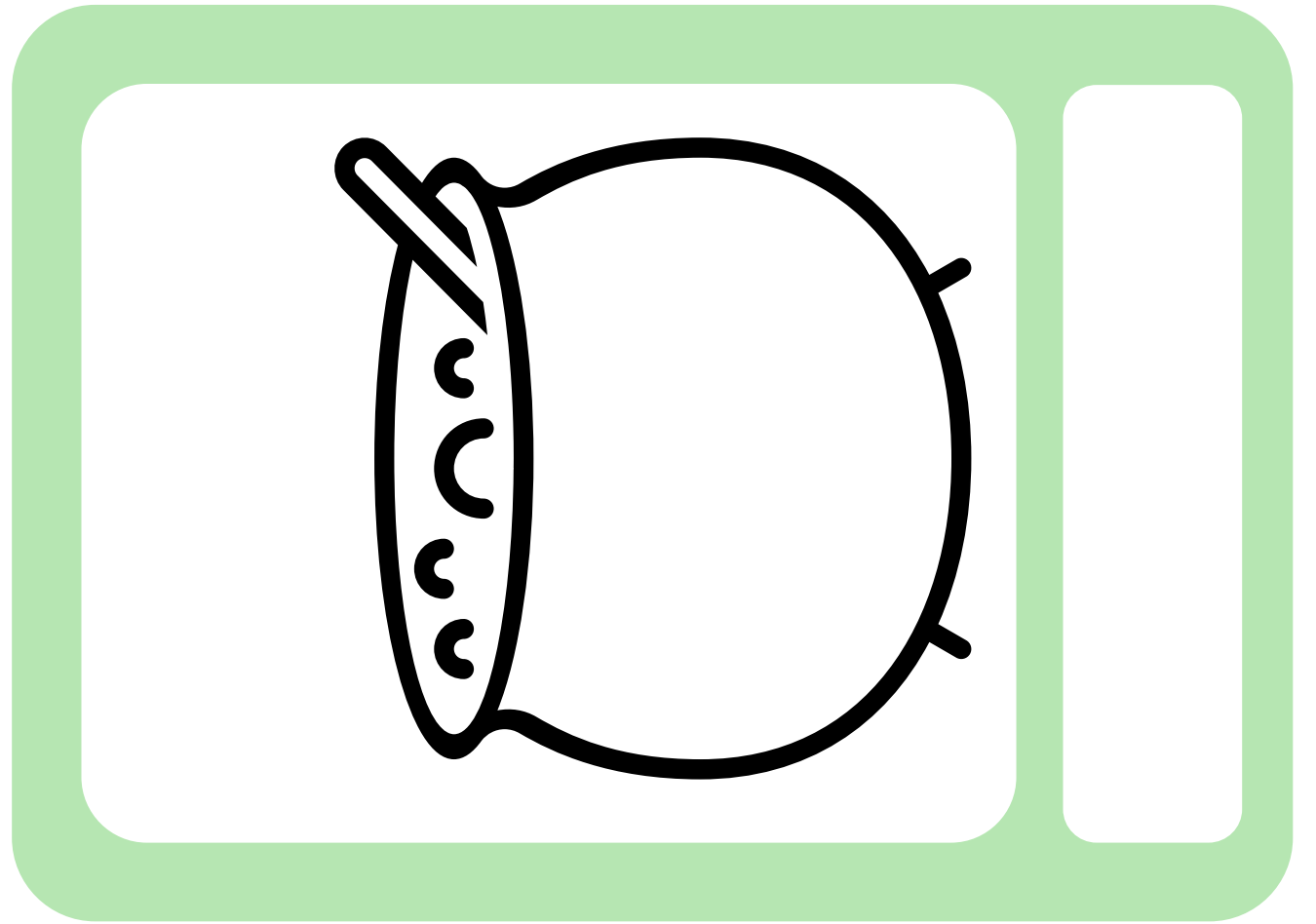
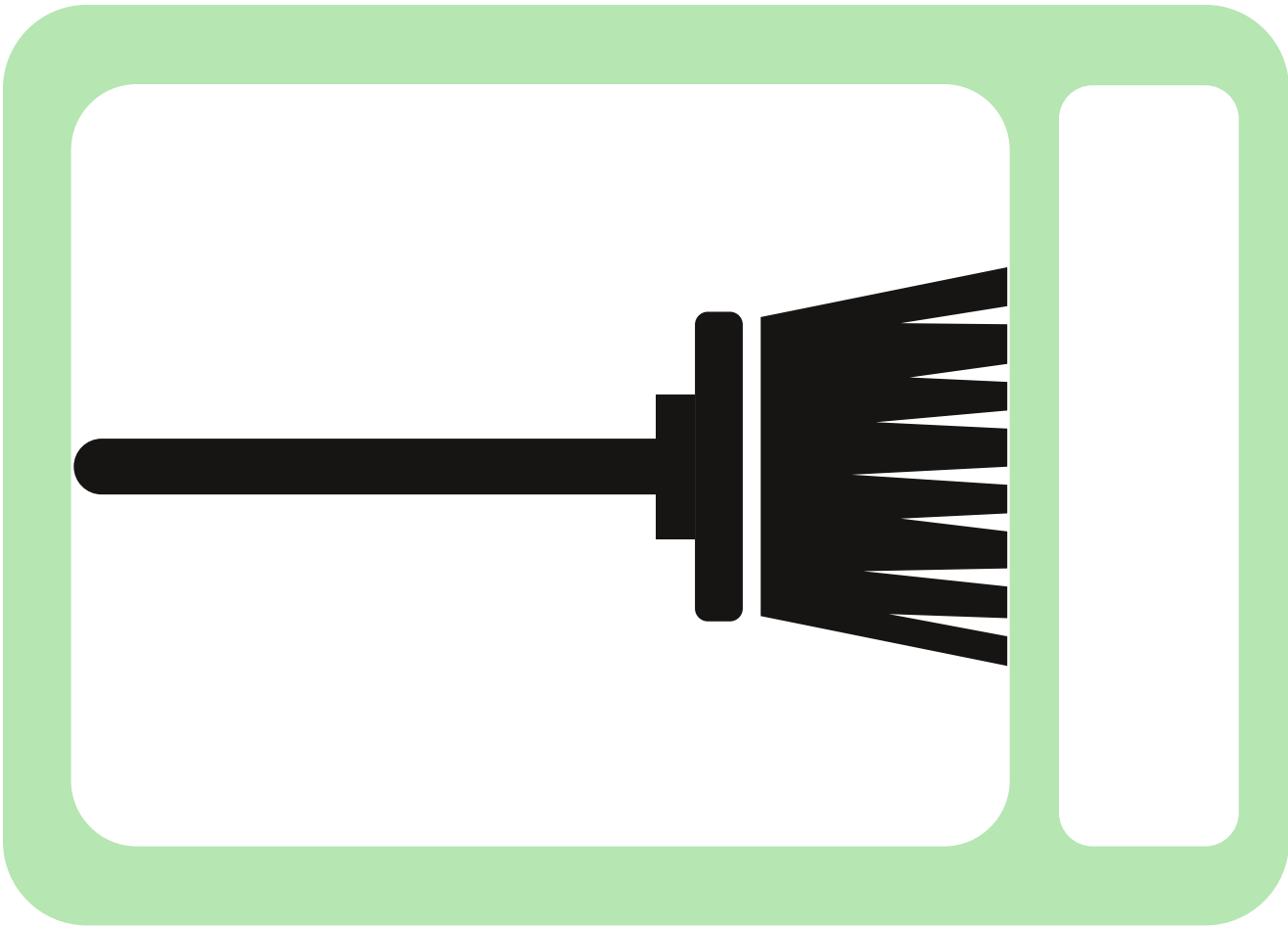
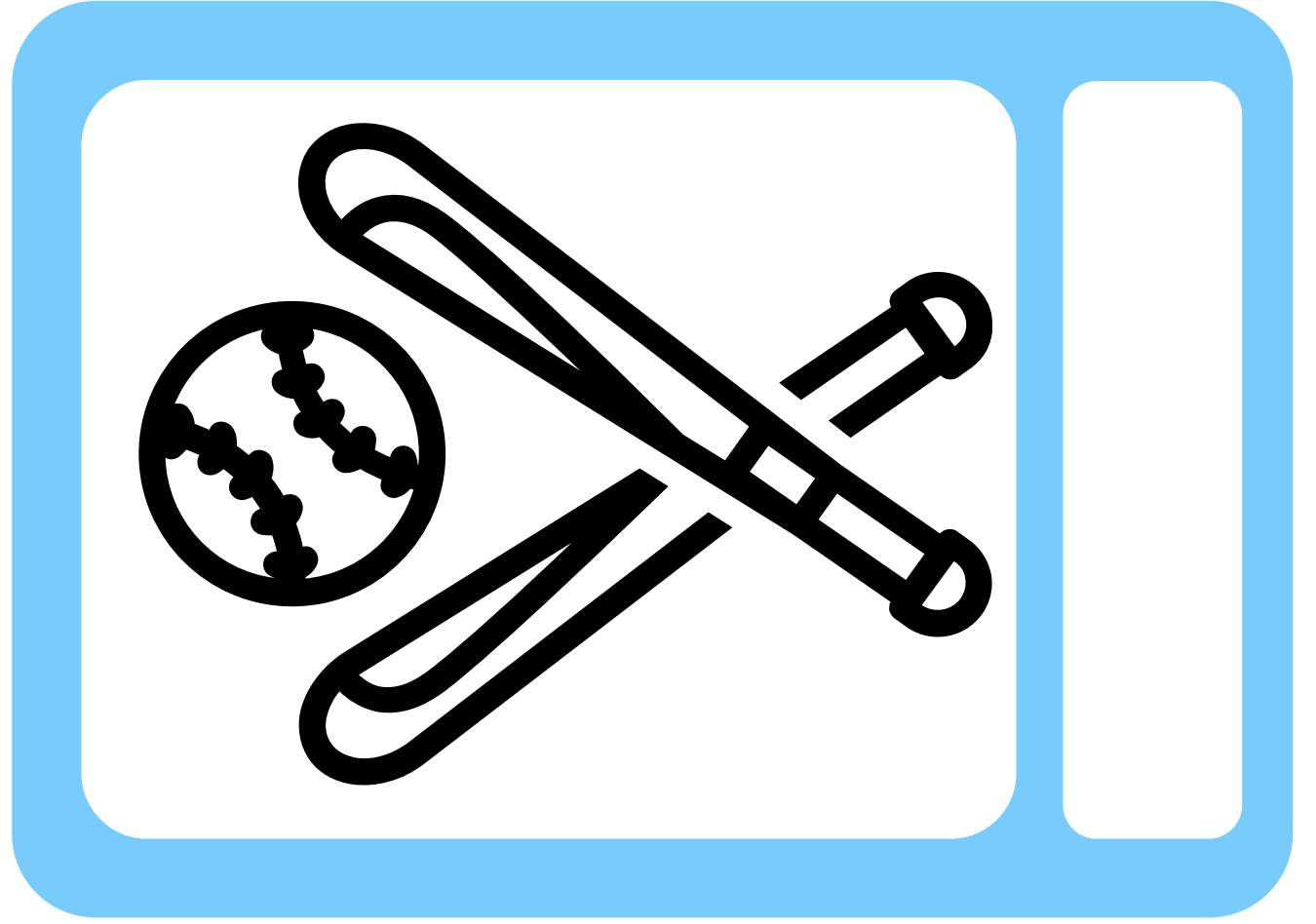
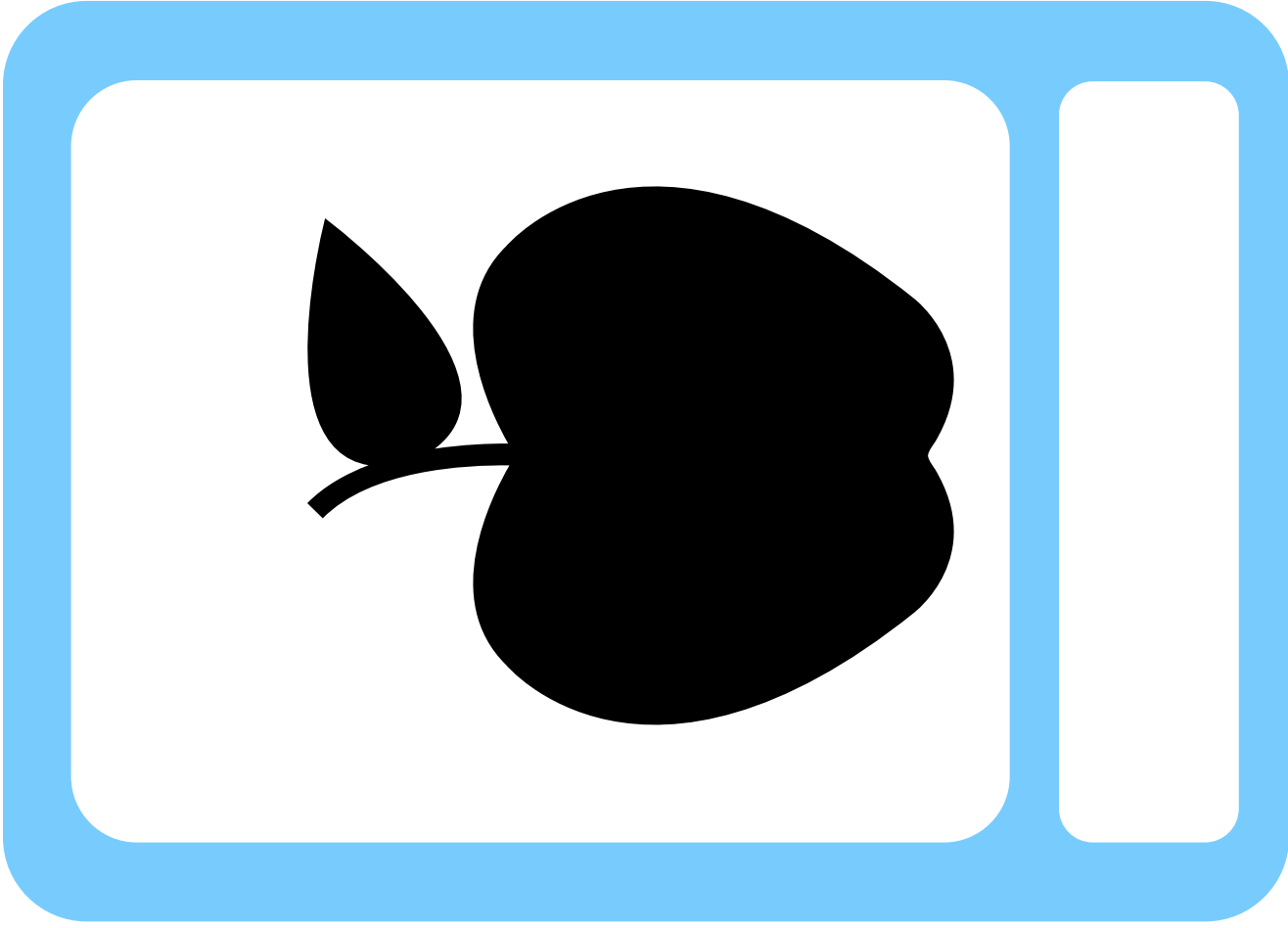


g

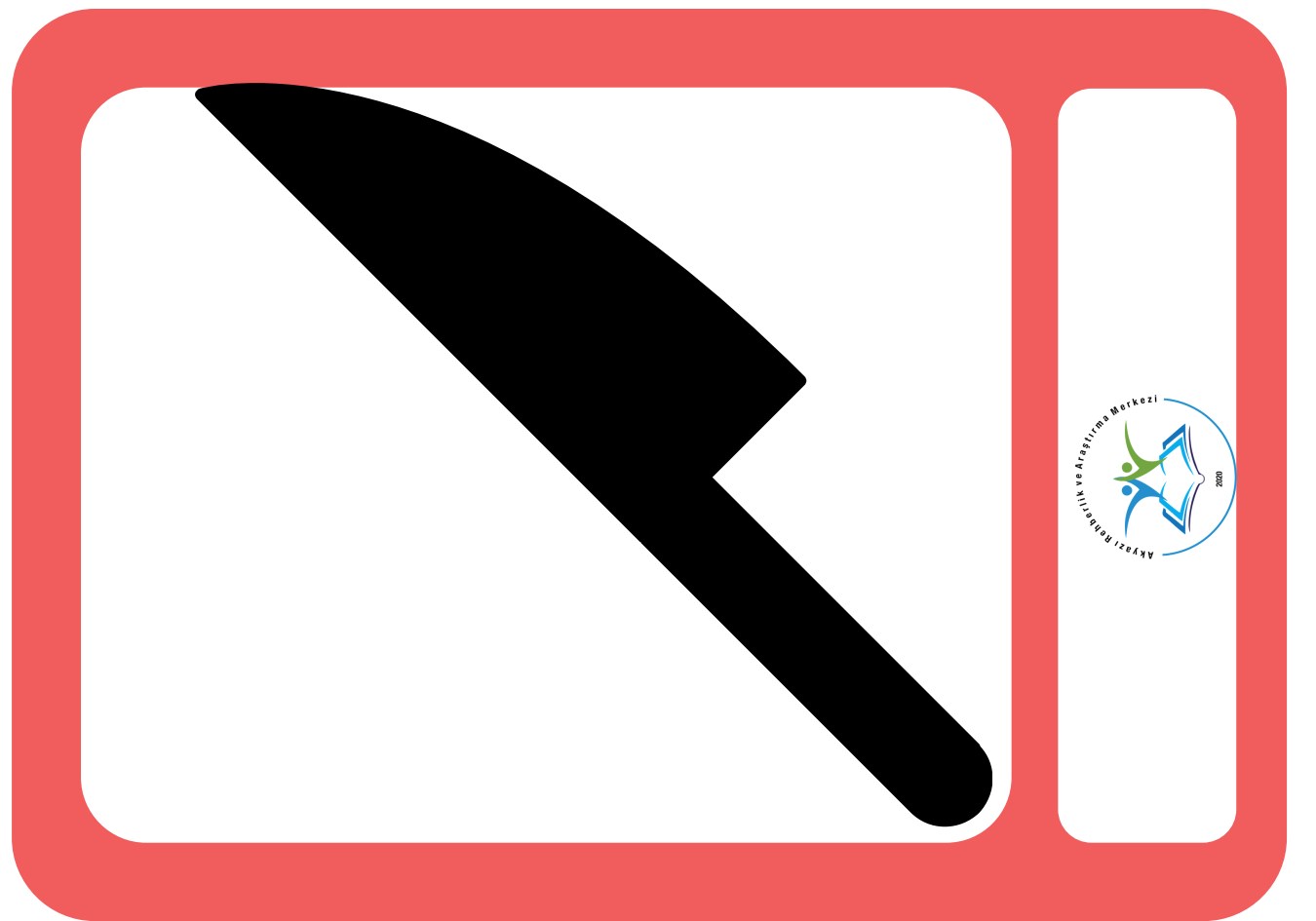
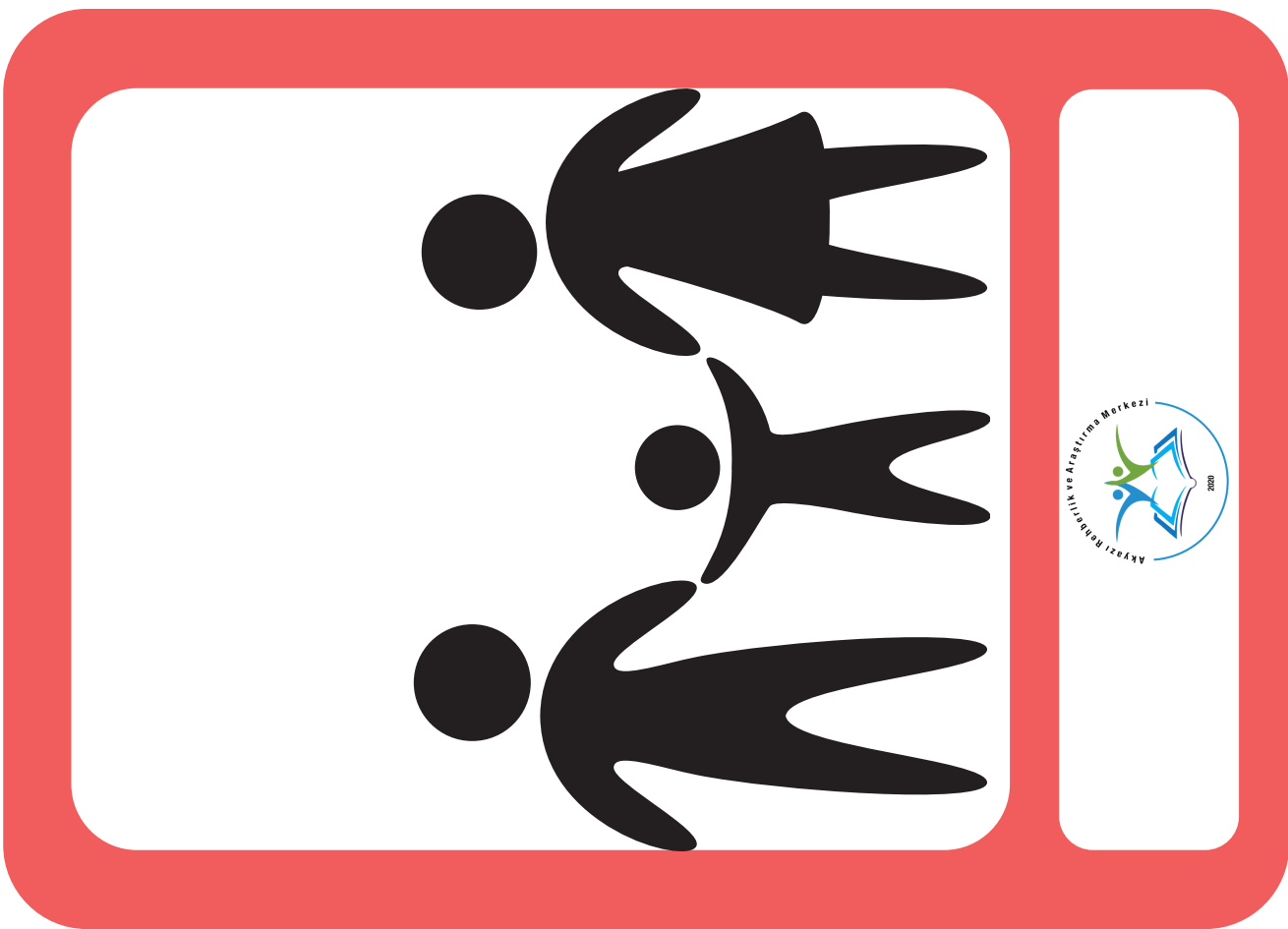
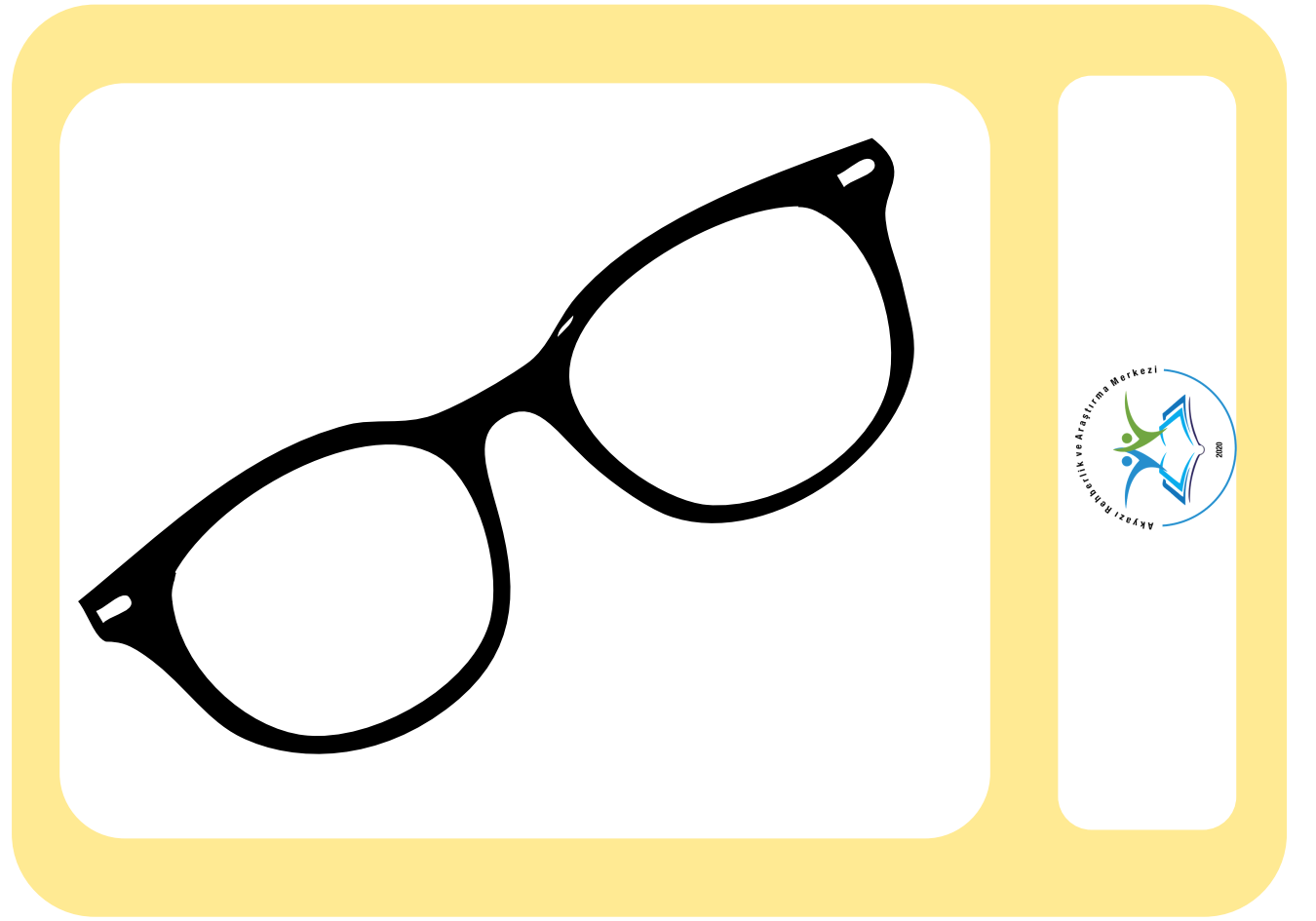
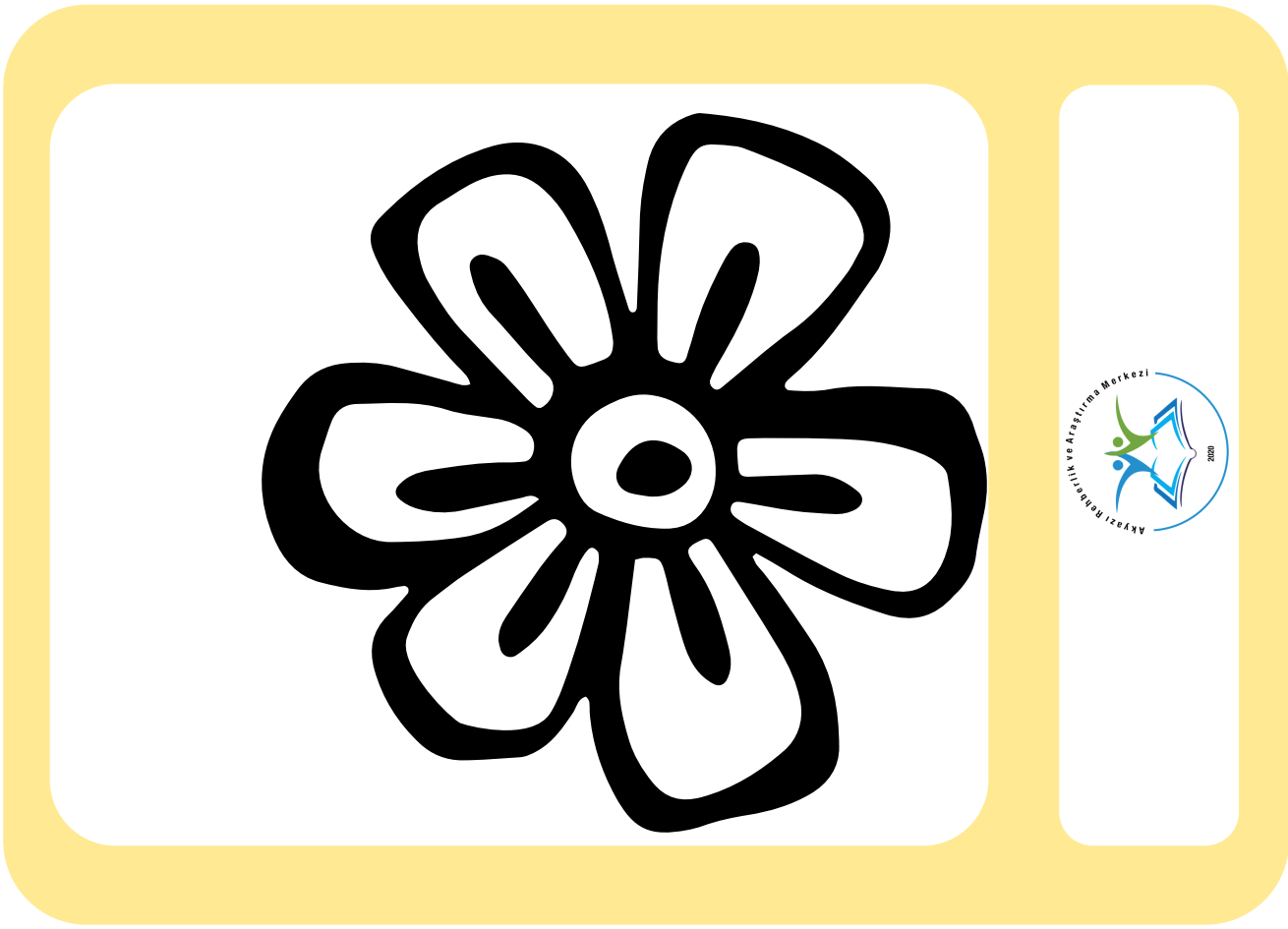
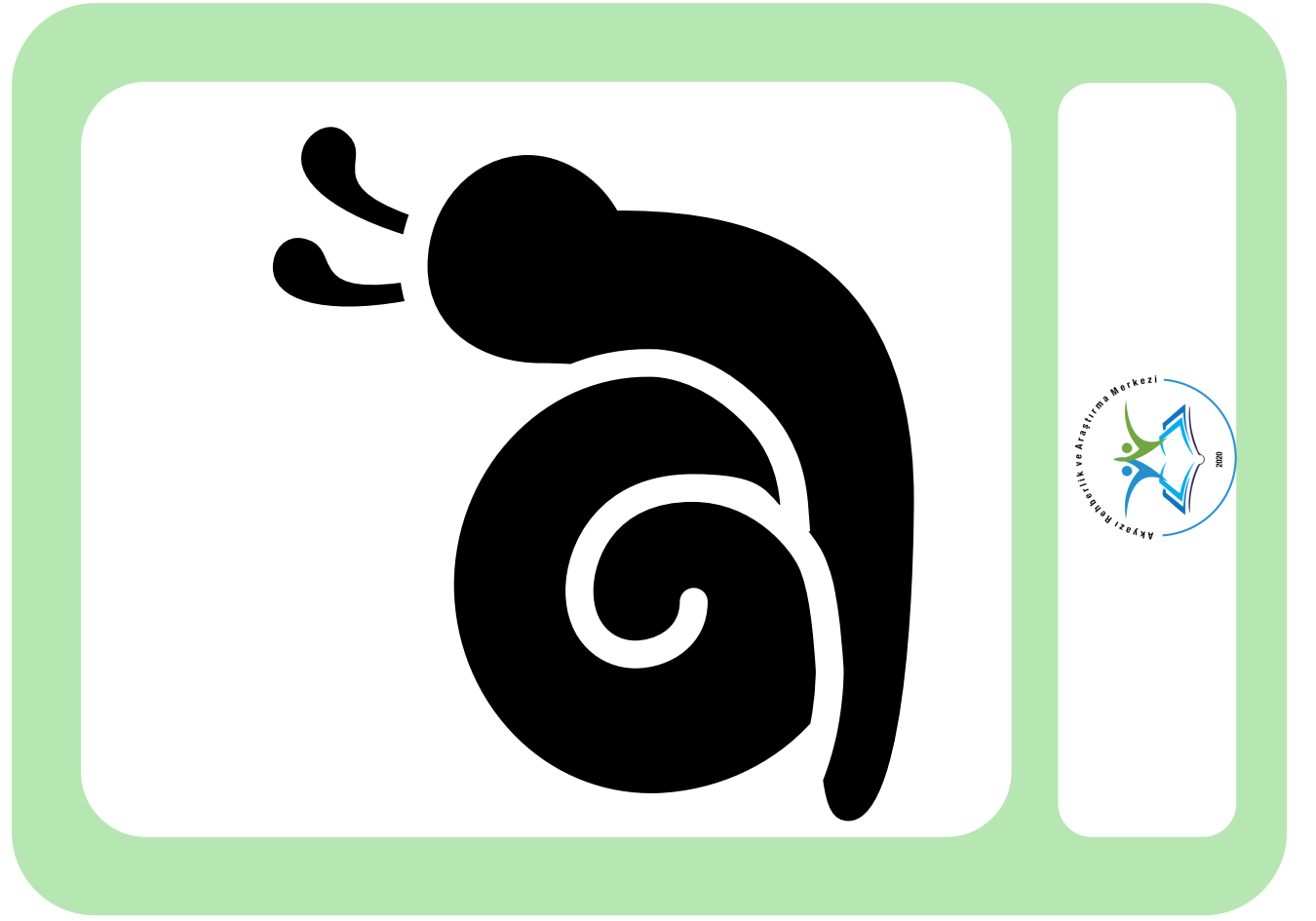
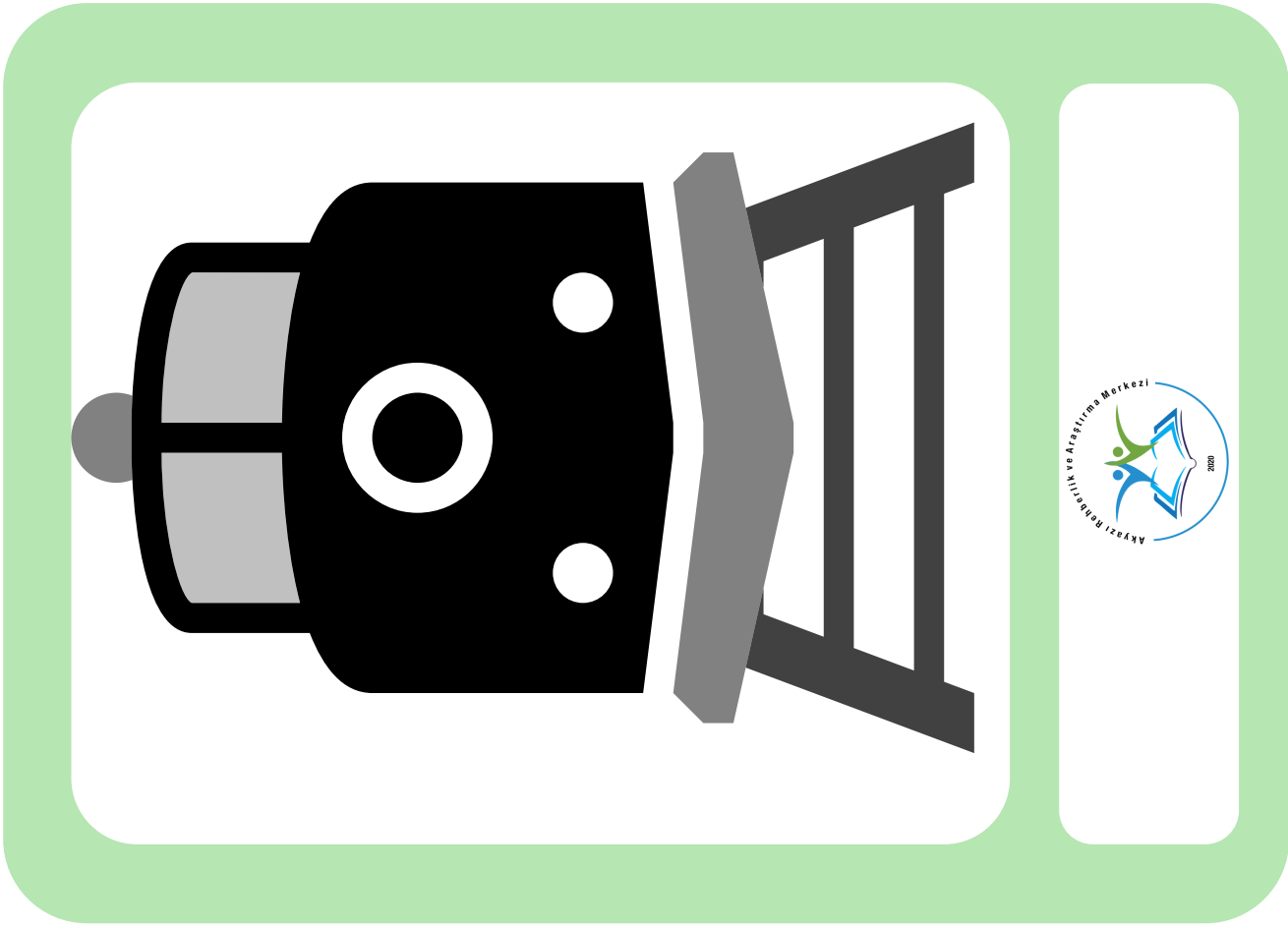
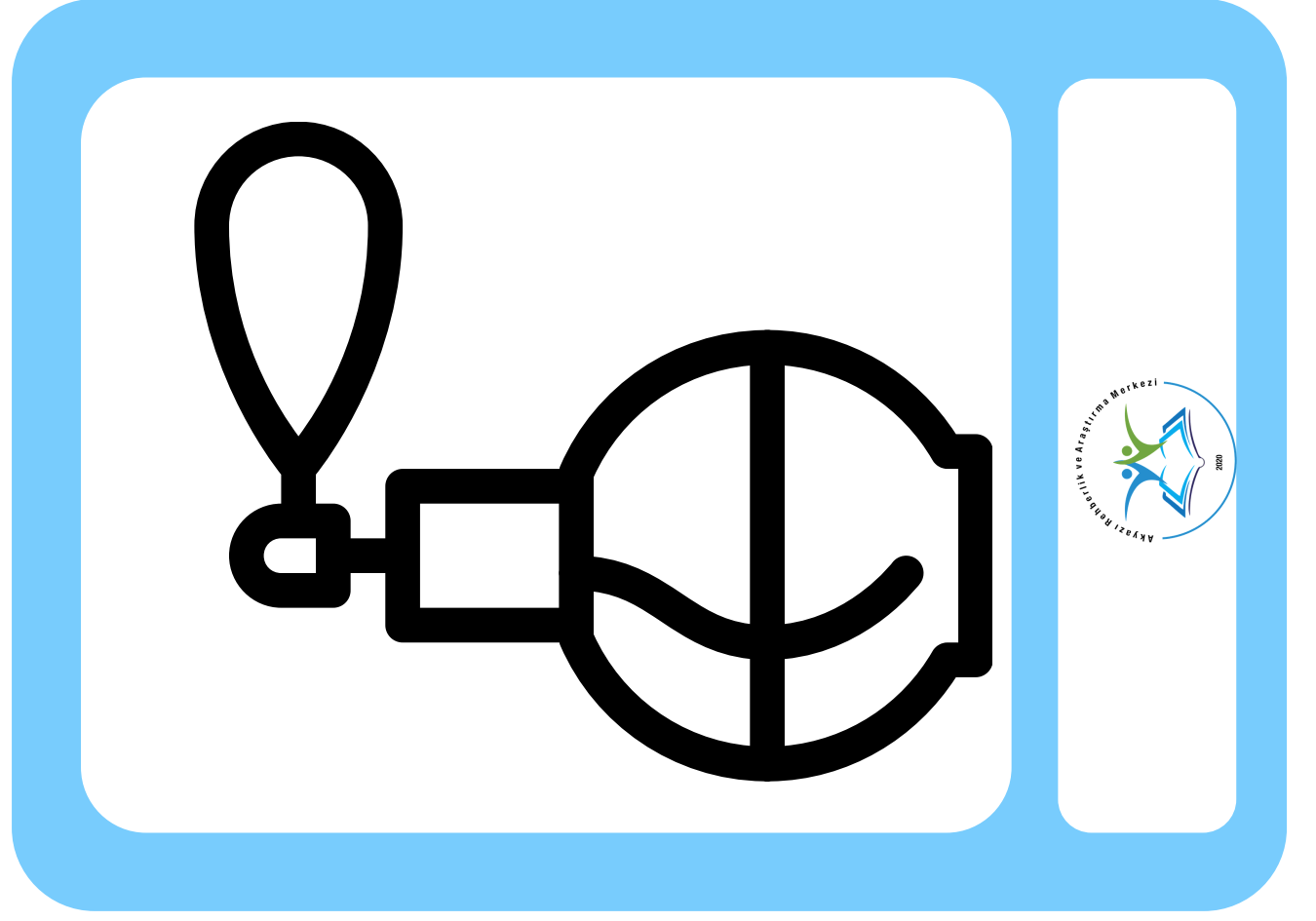
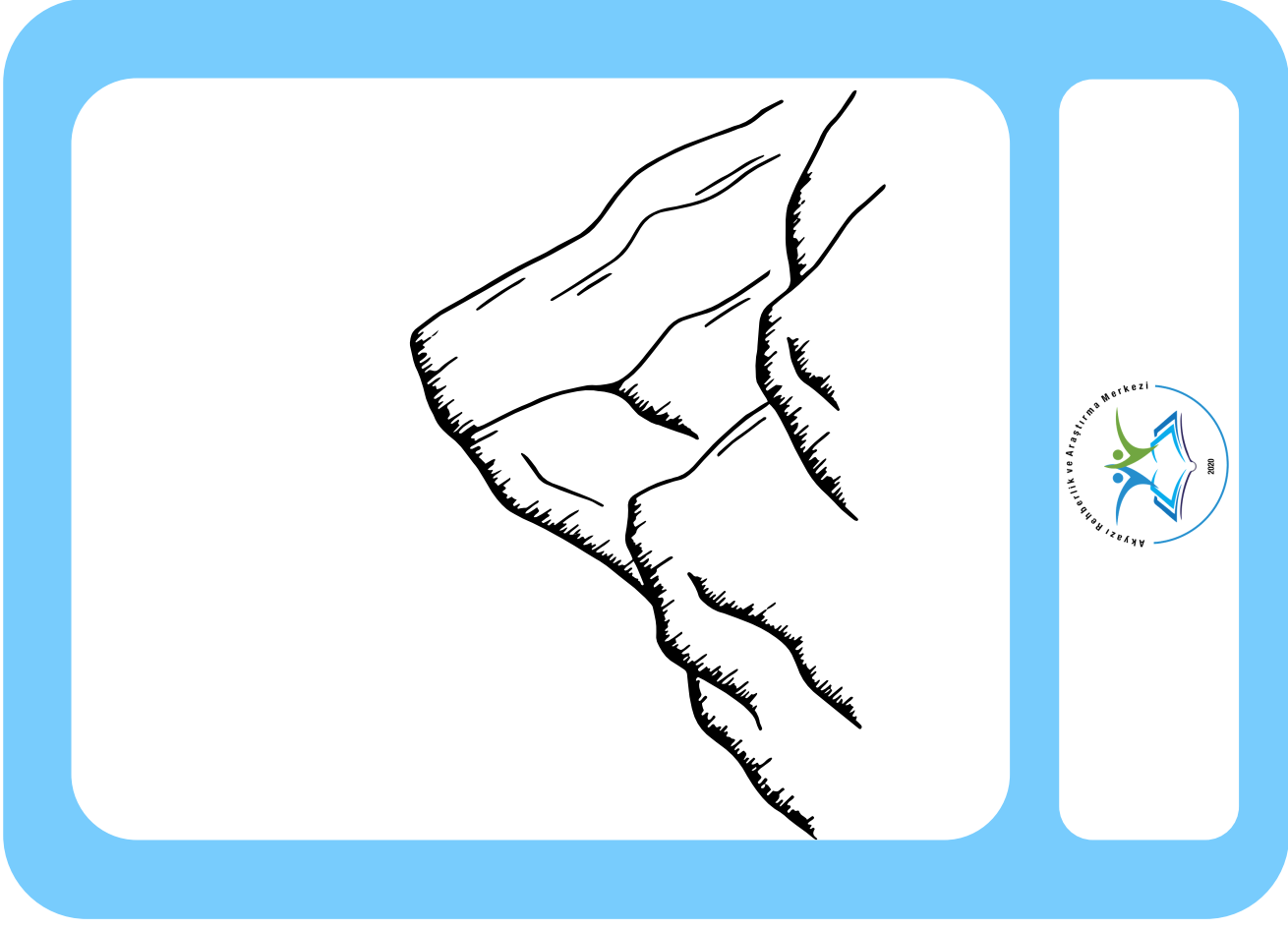


ekir.

EK-2  
"Masal Kartlari"

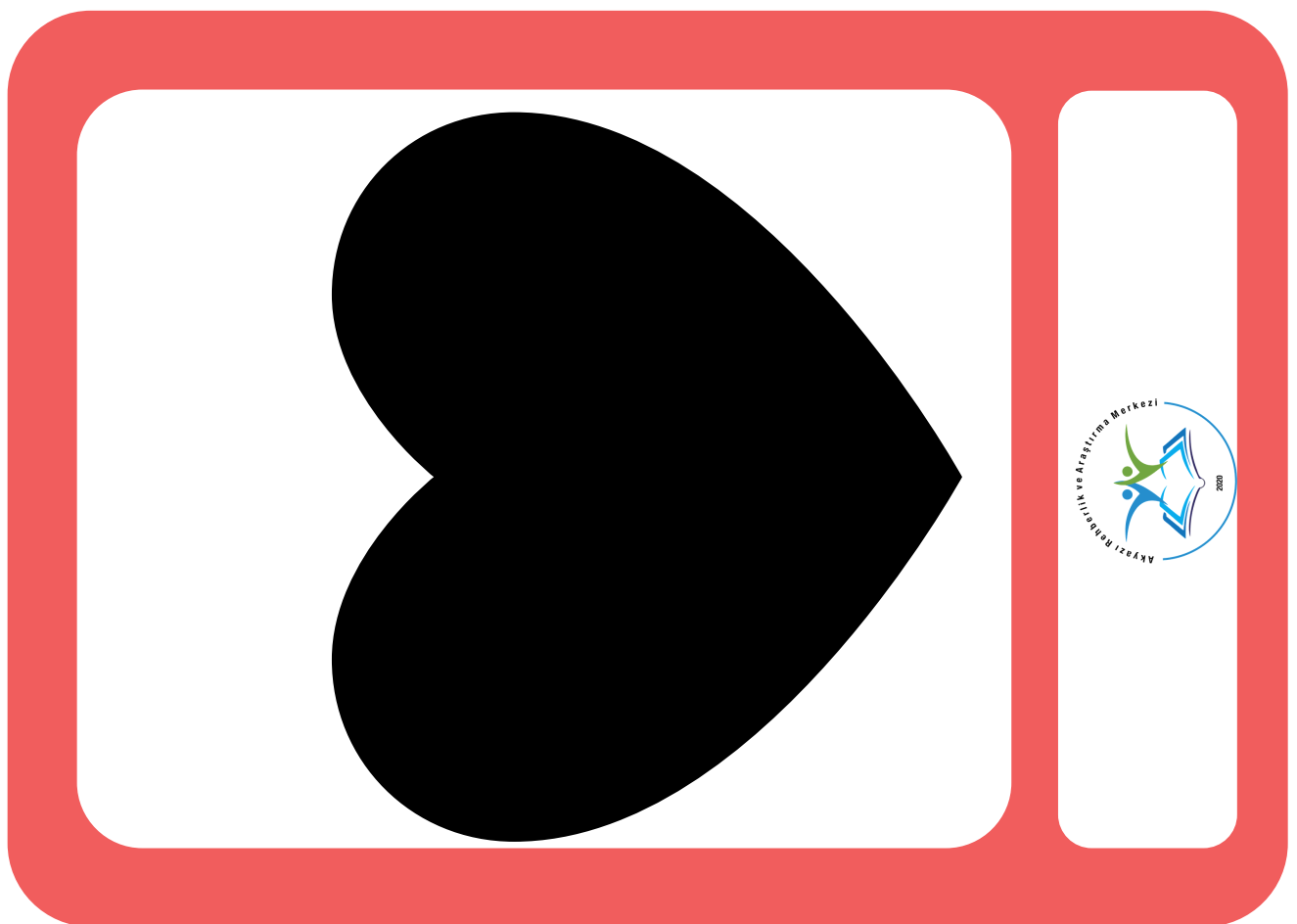
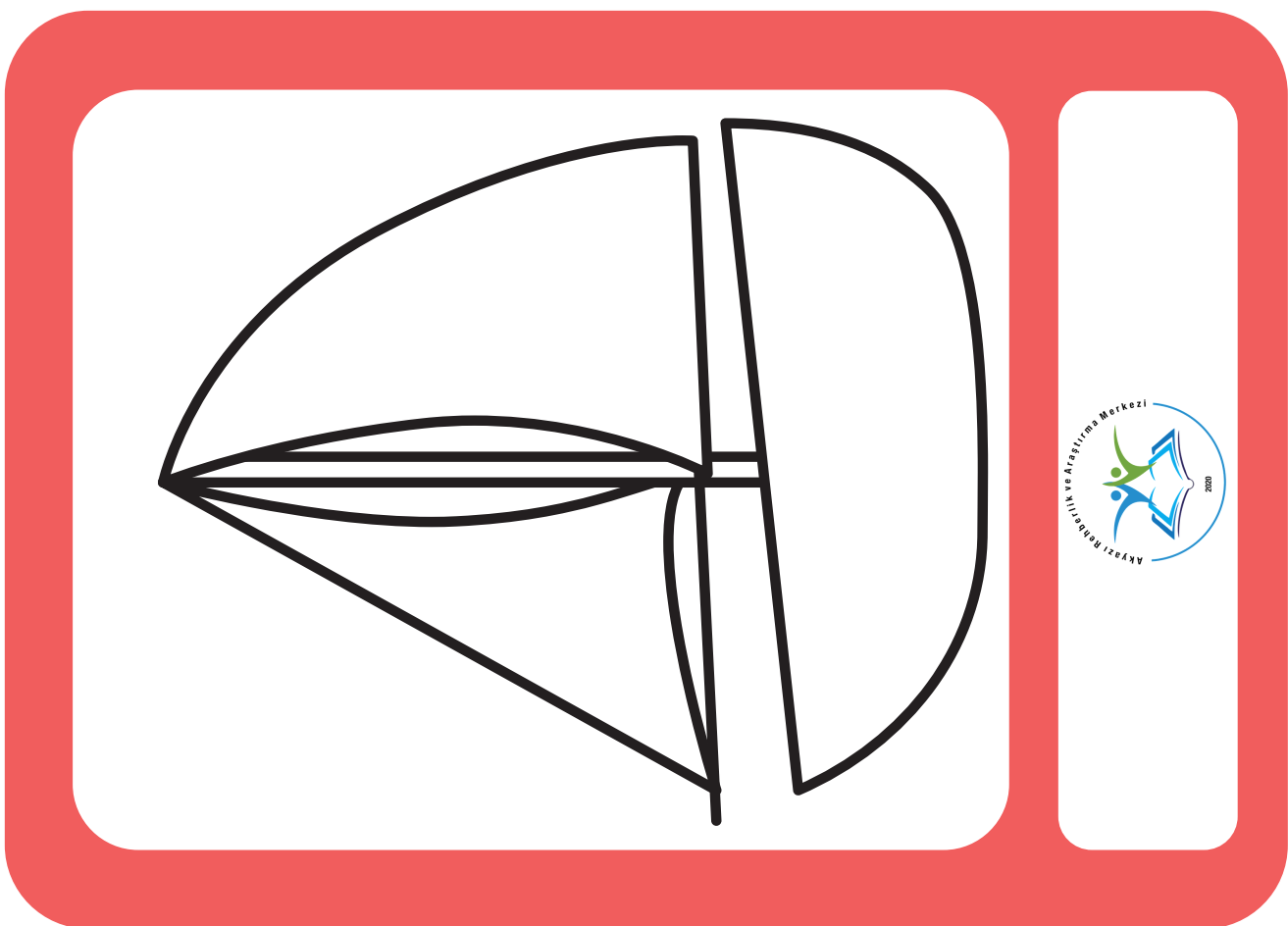
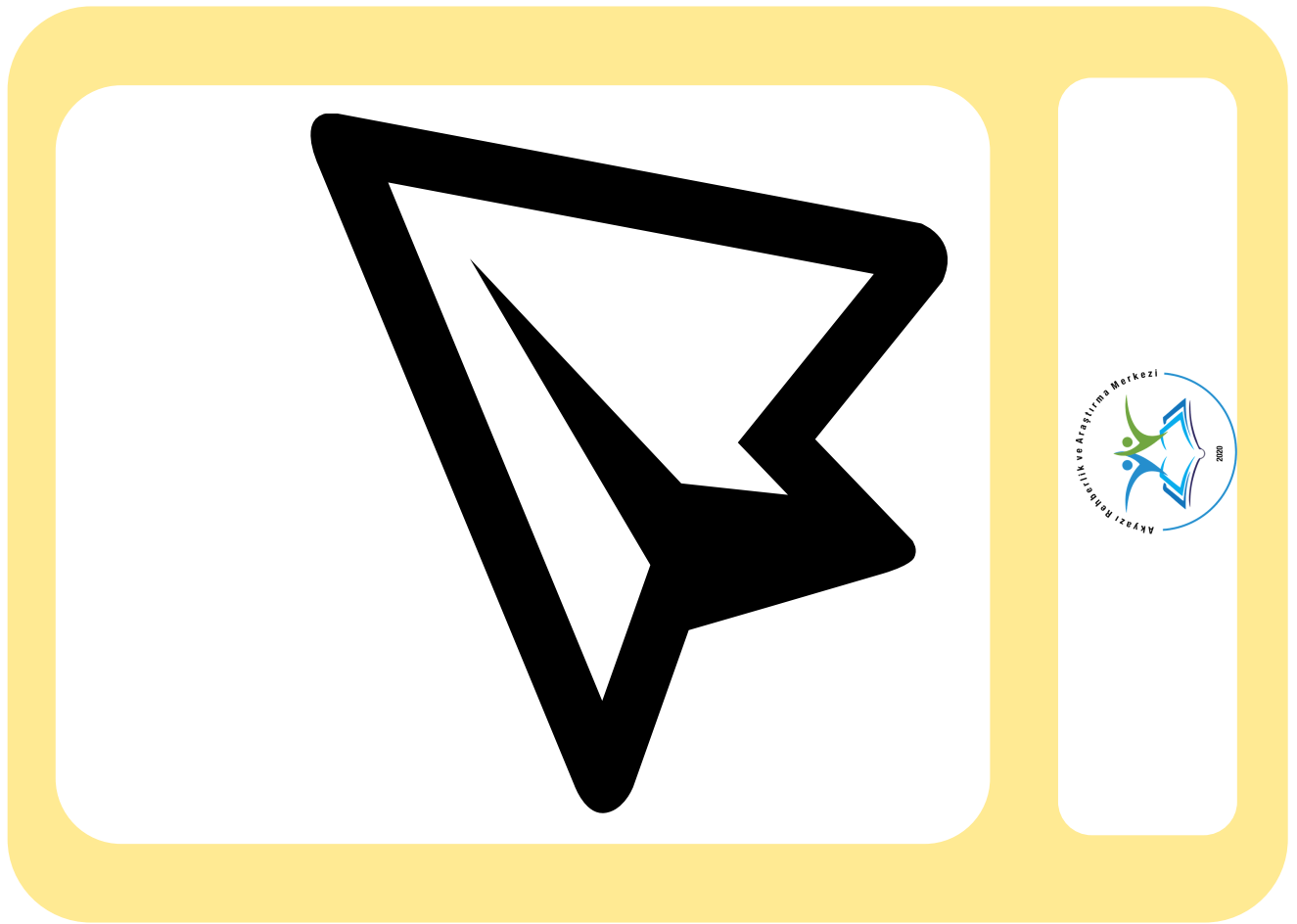
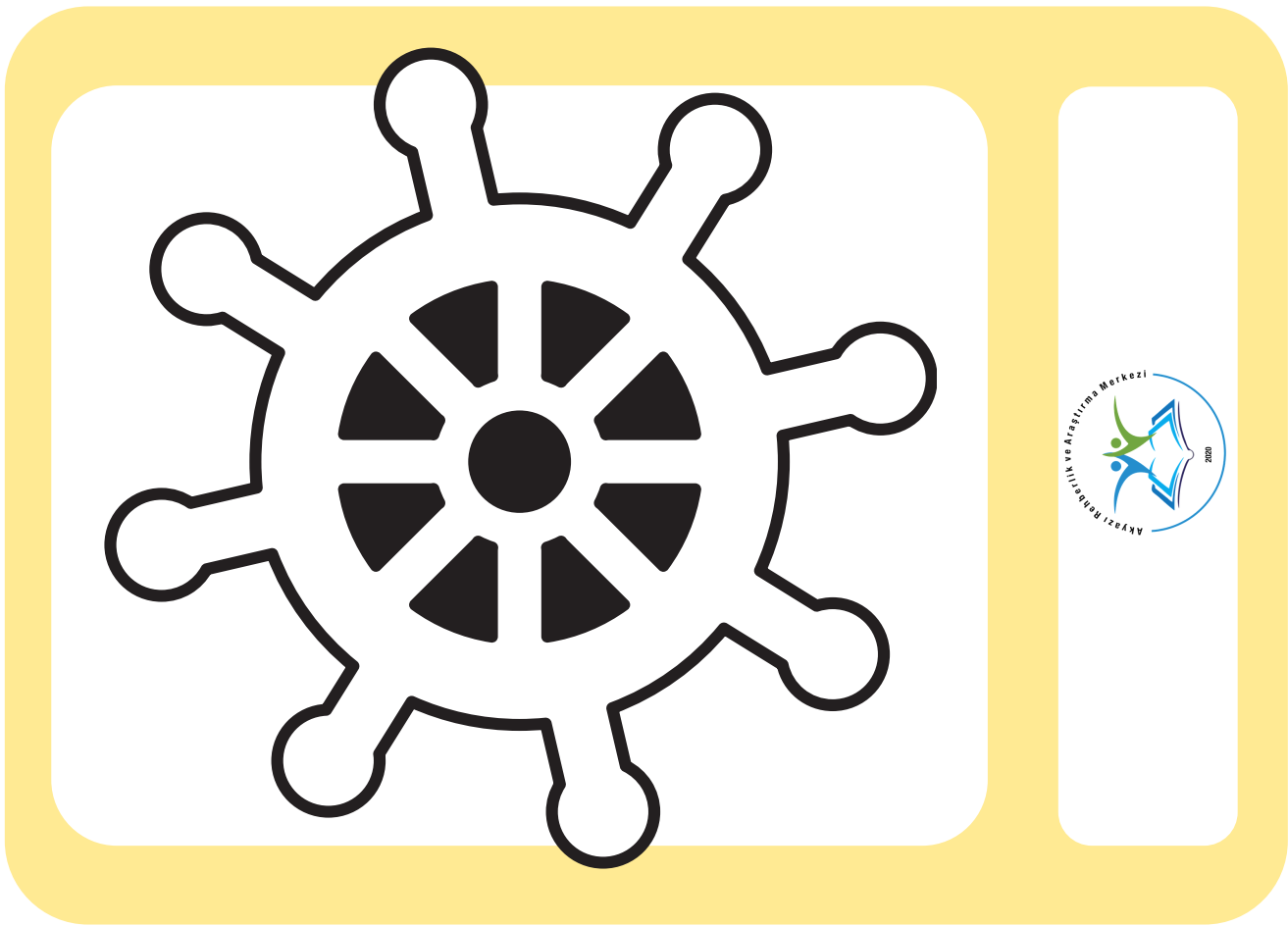
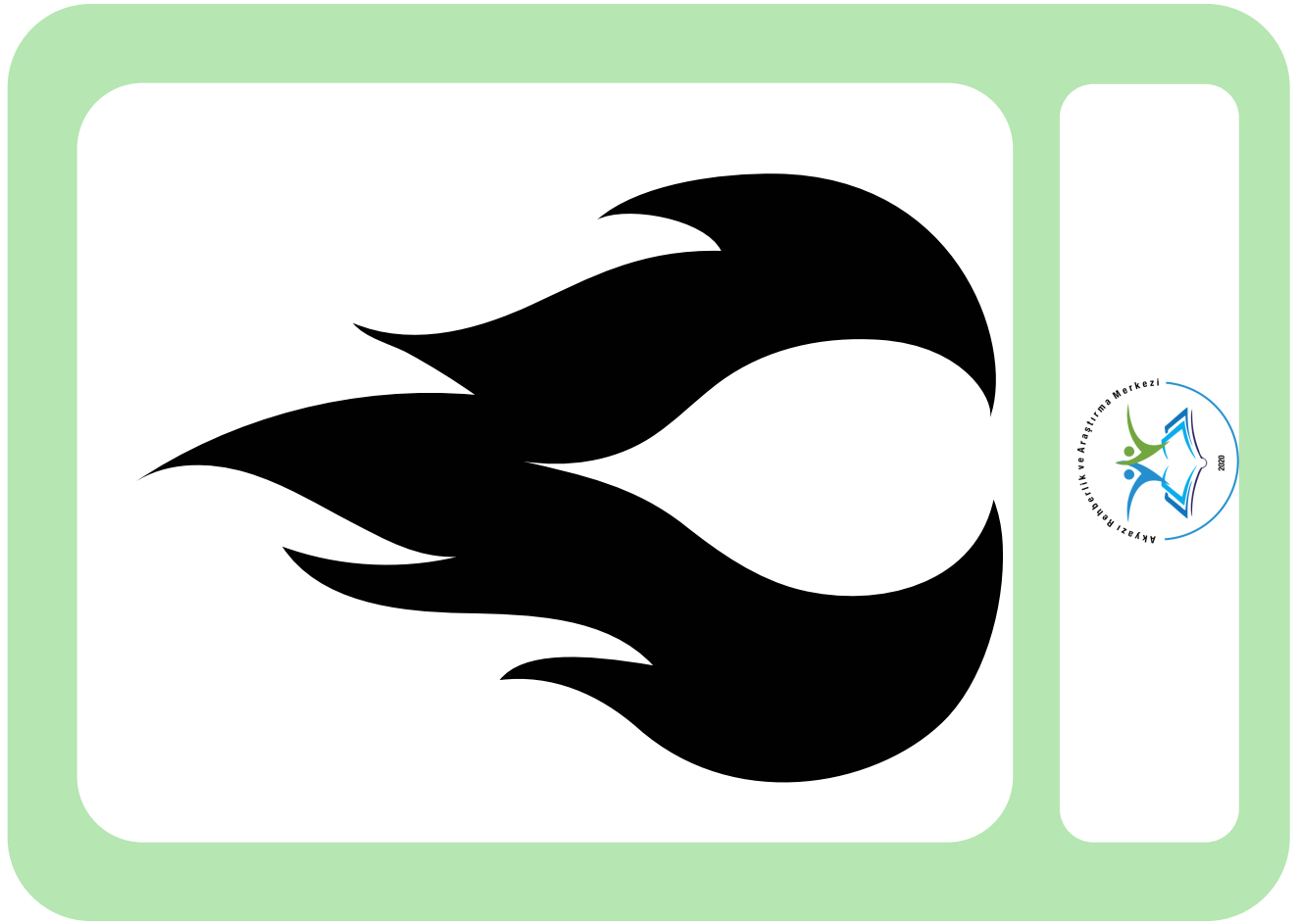
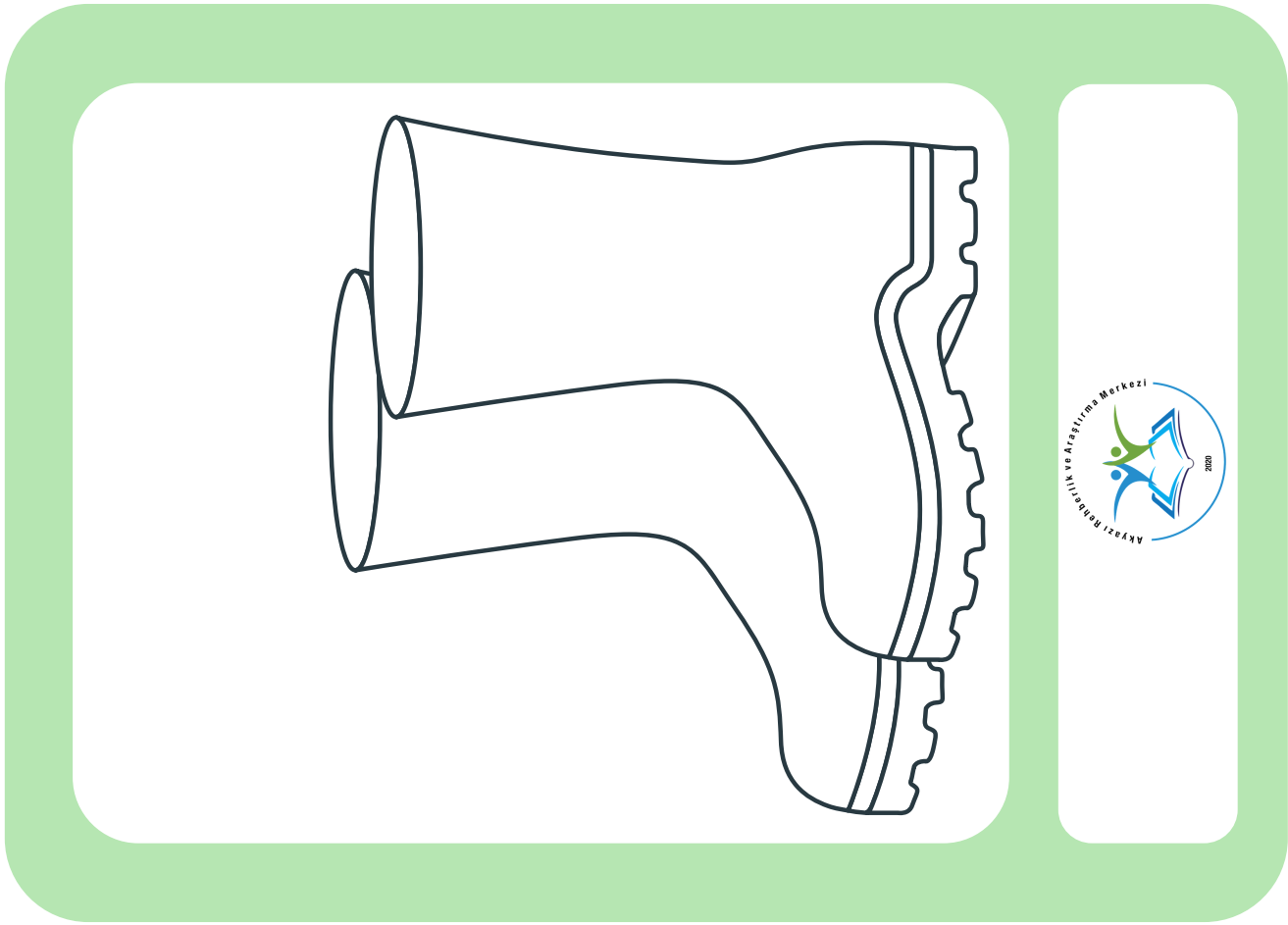
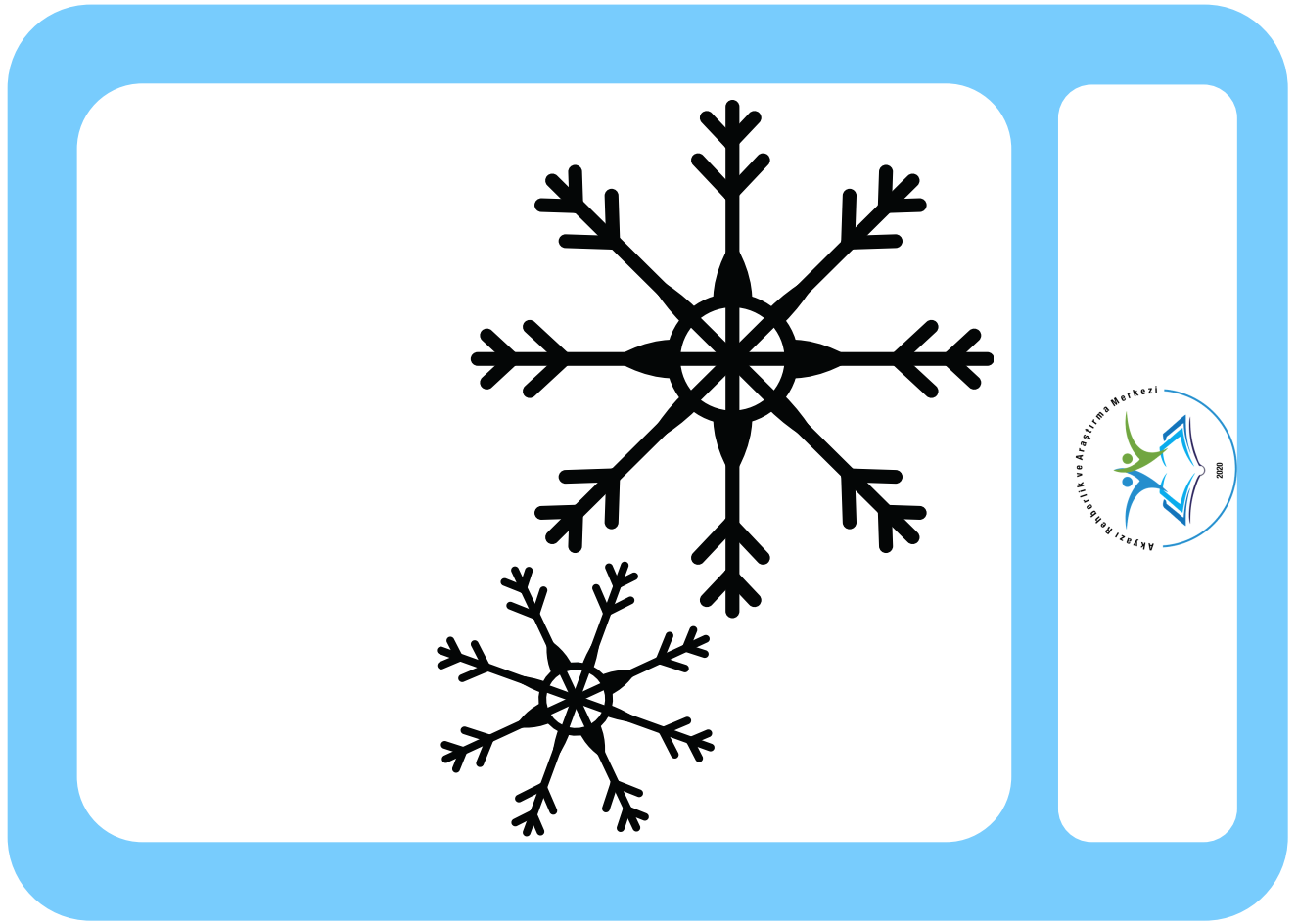
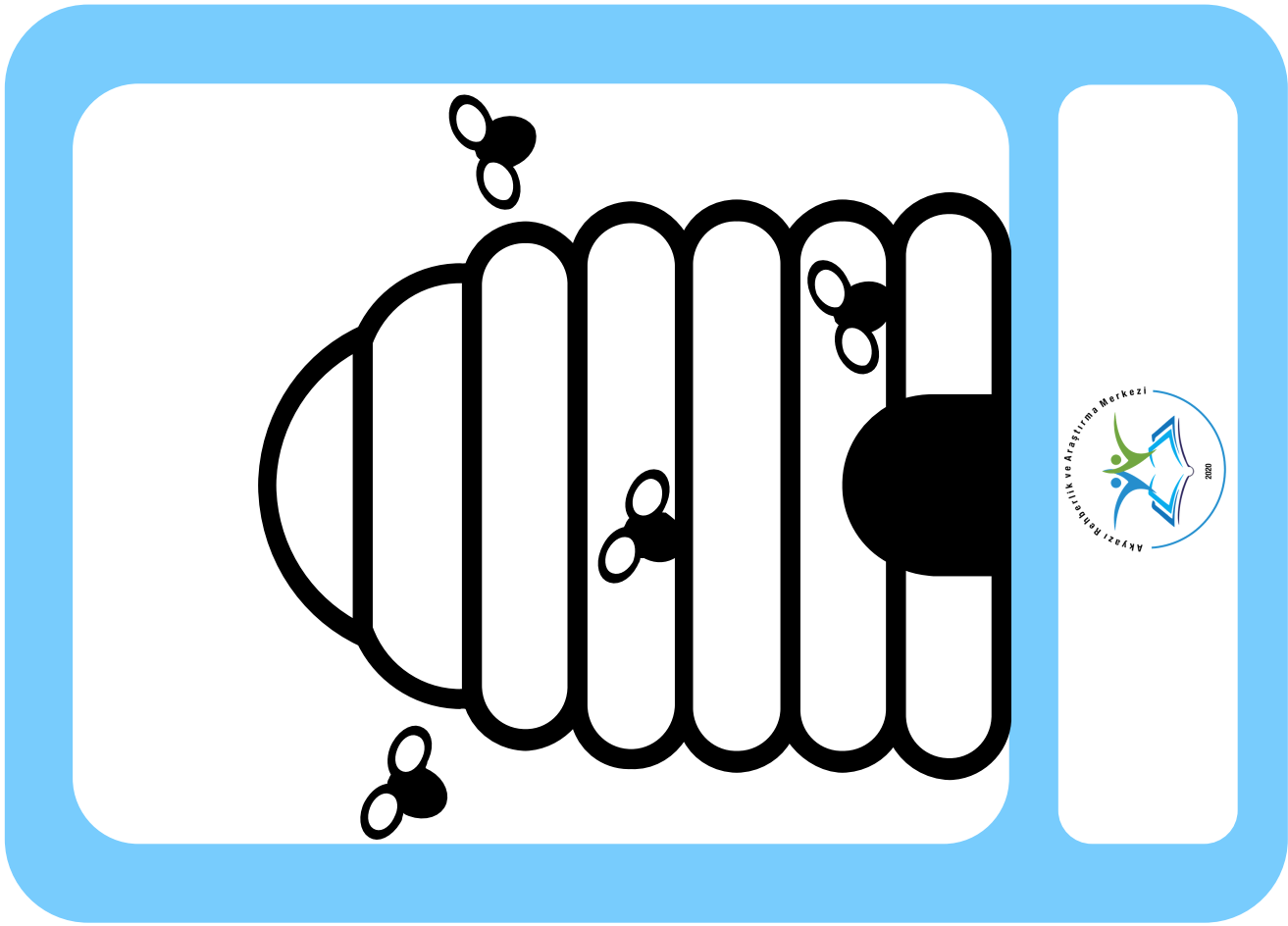


EK-2  
"Masal Kartlari"

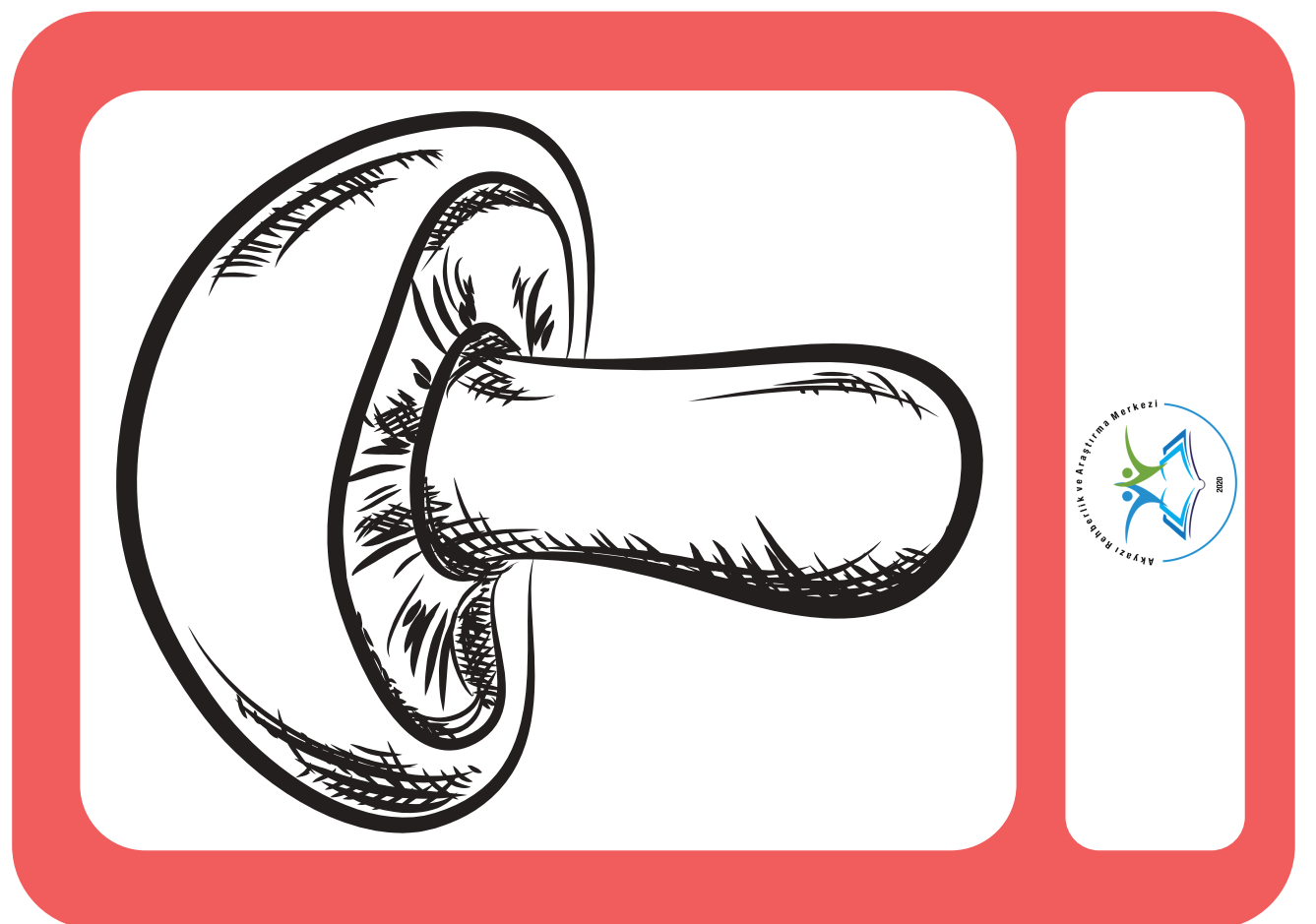
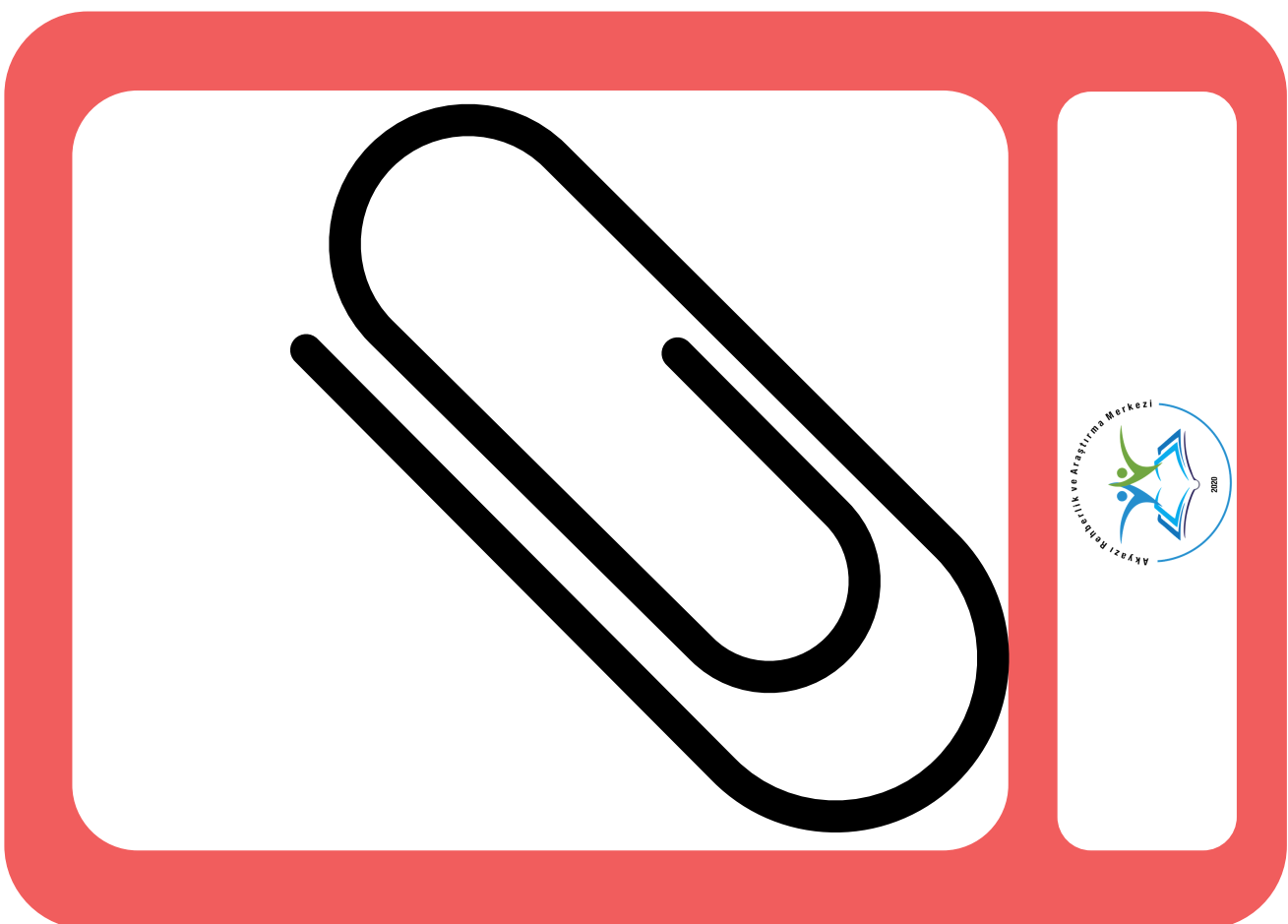
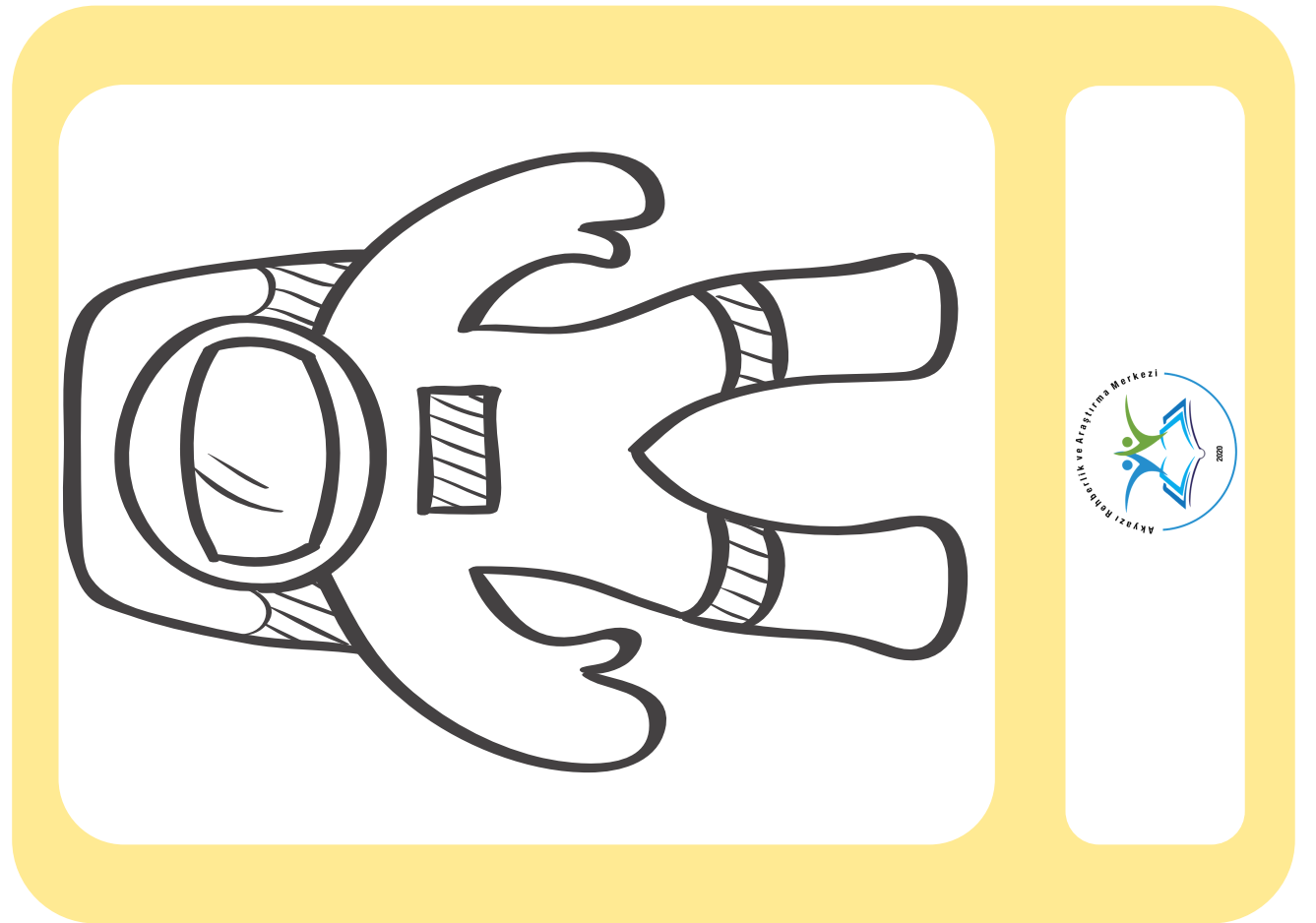
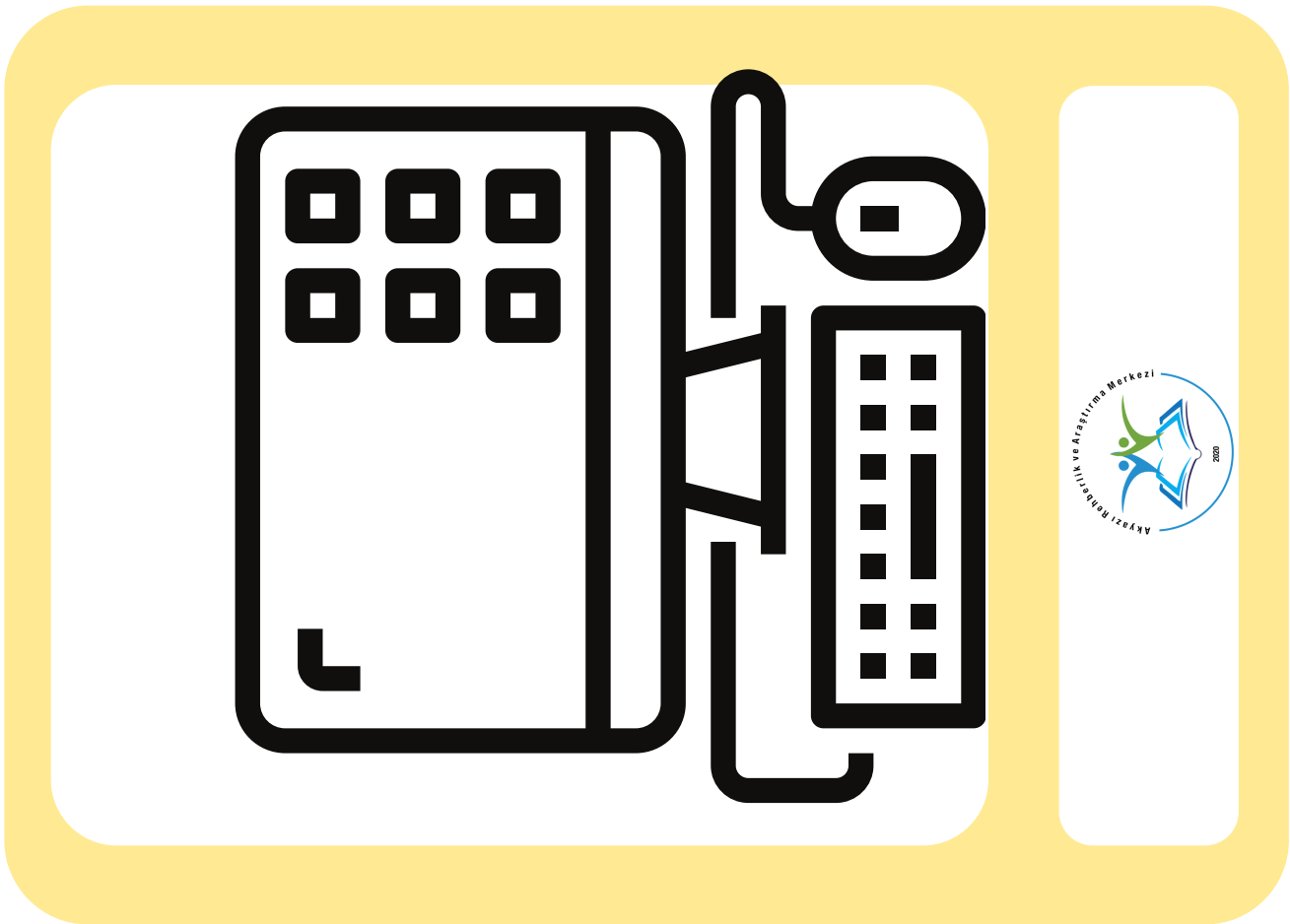
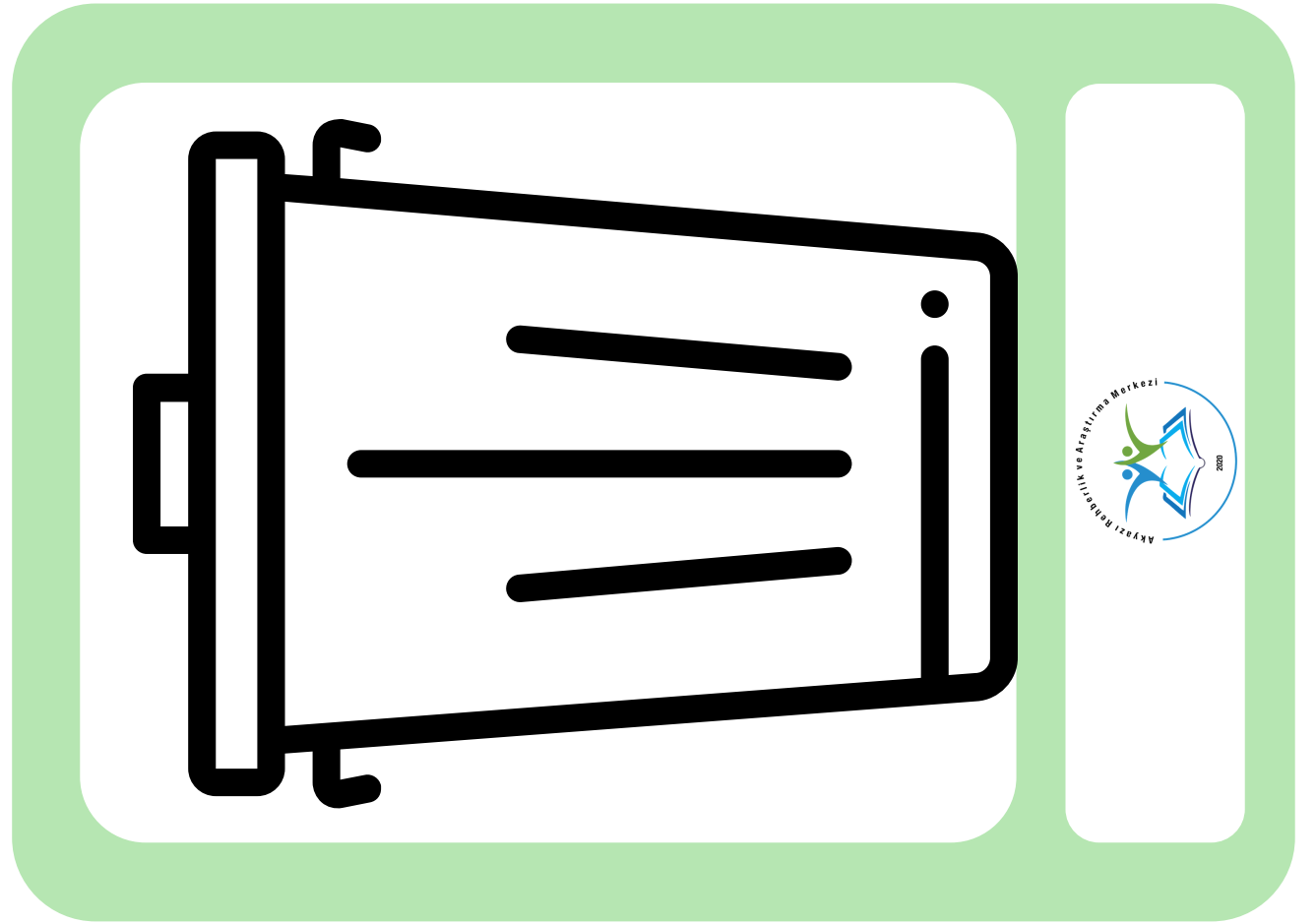
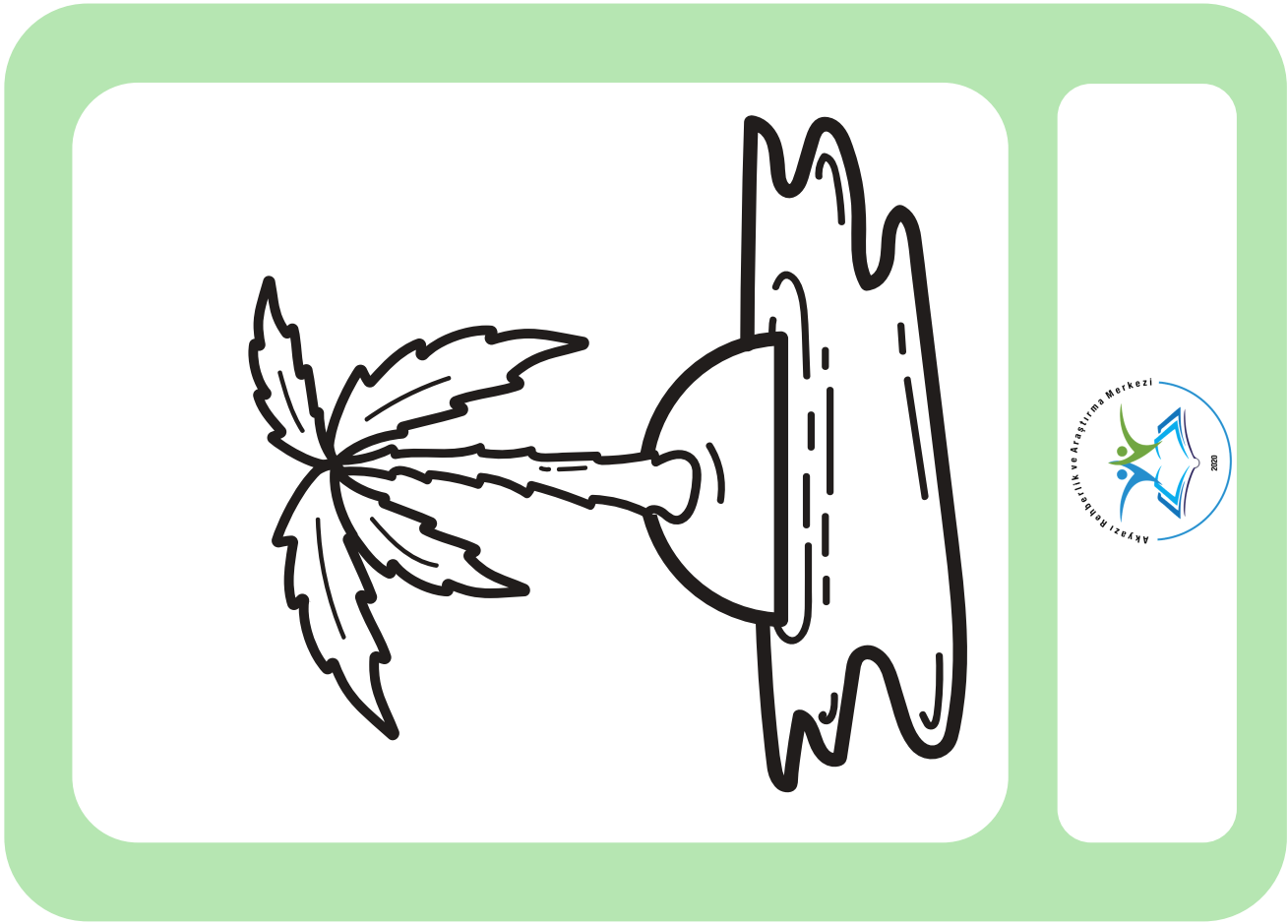
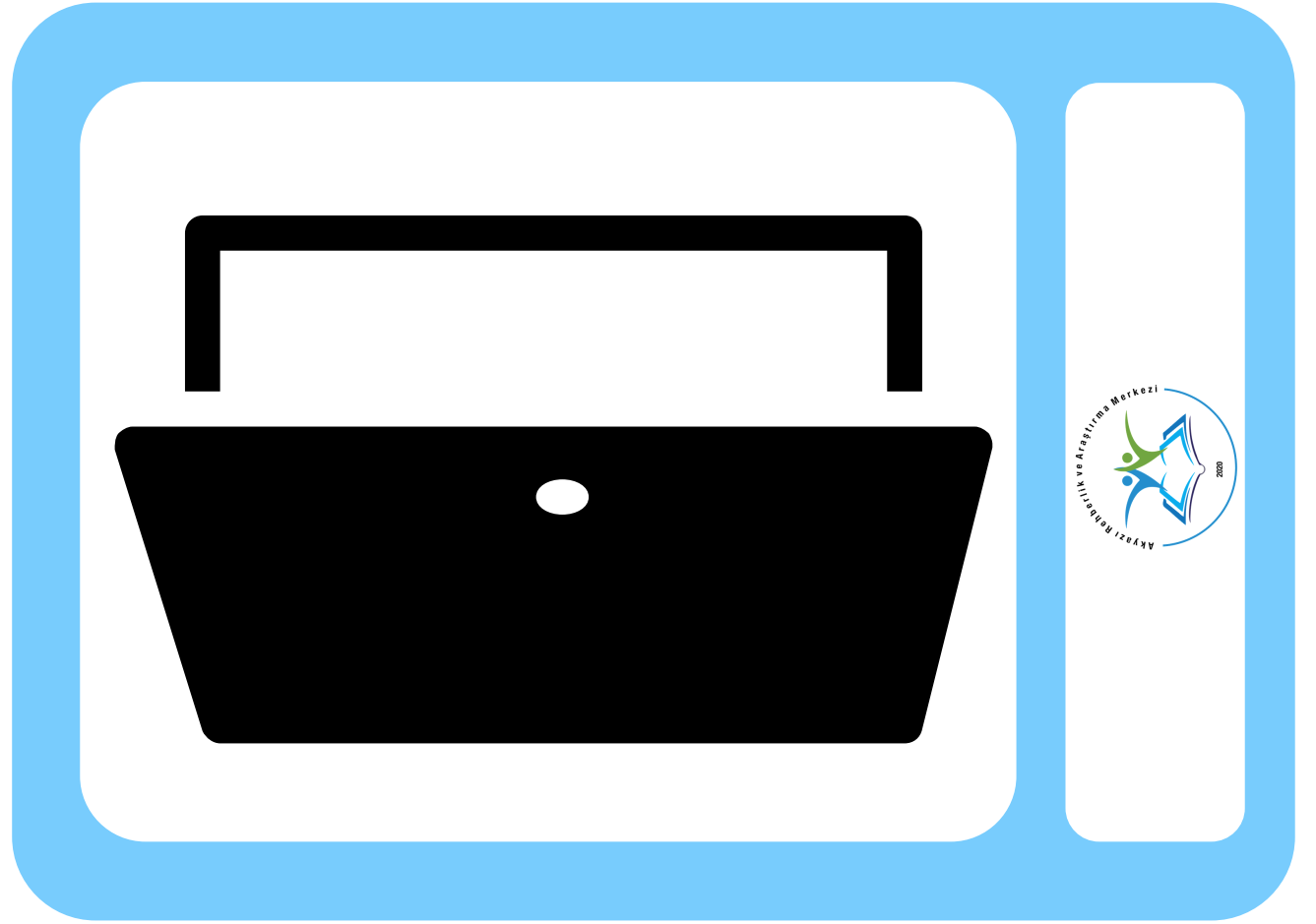
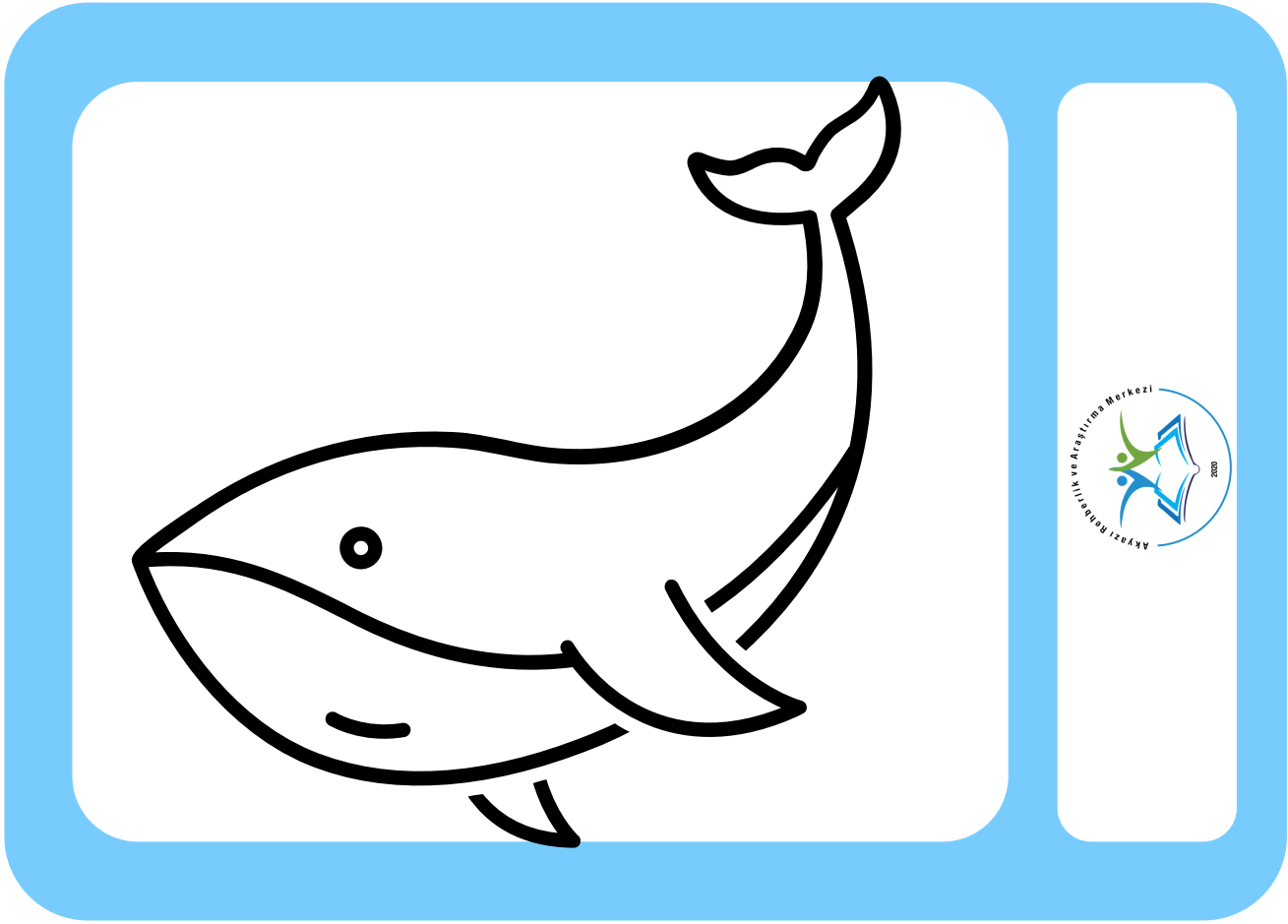




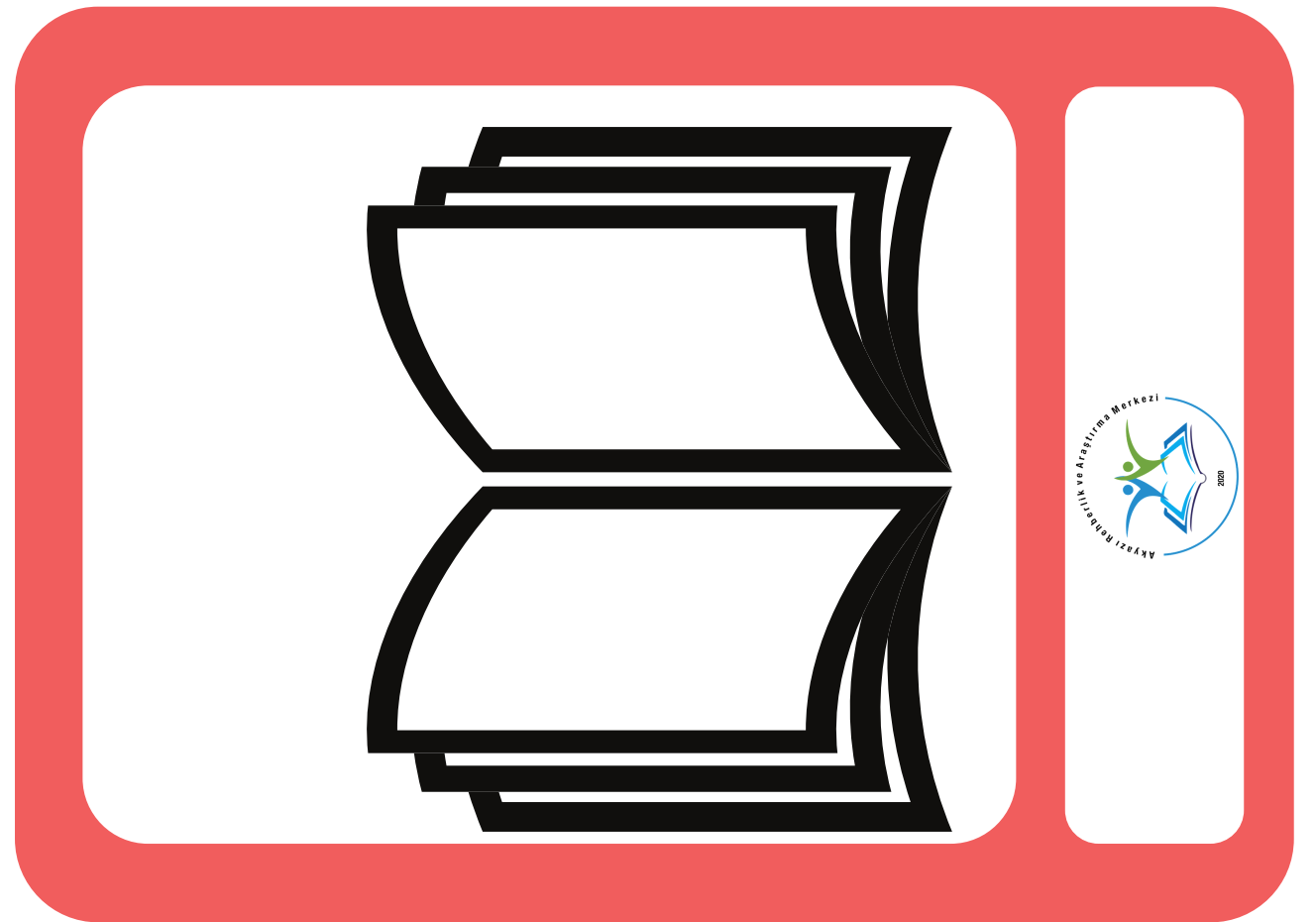
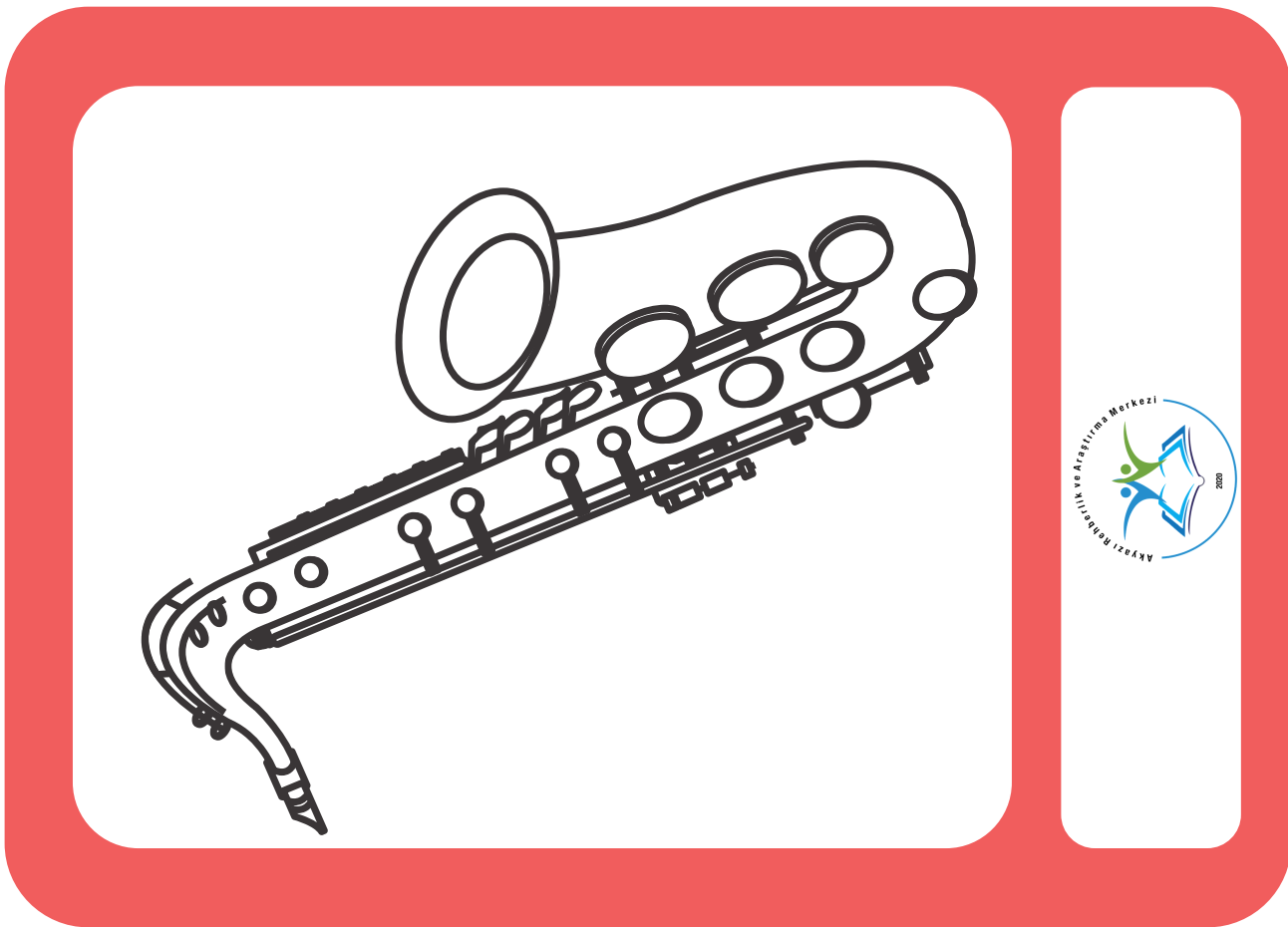
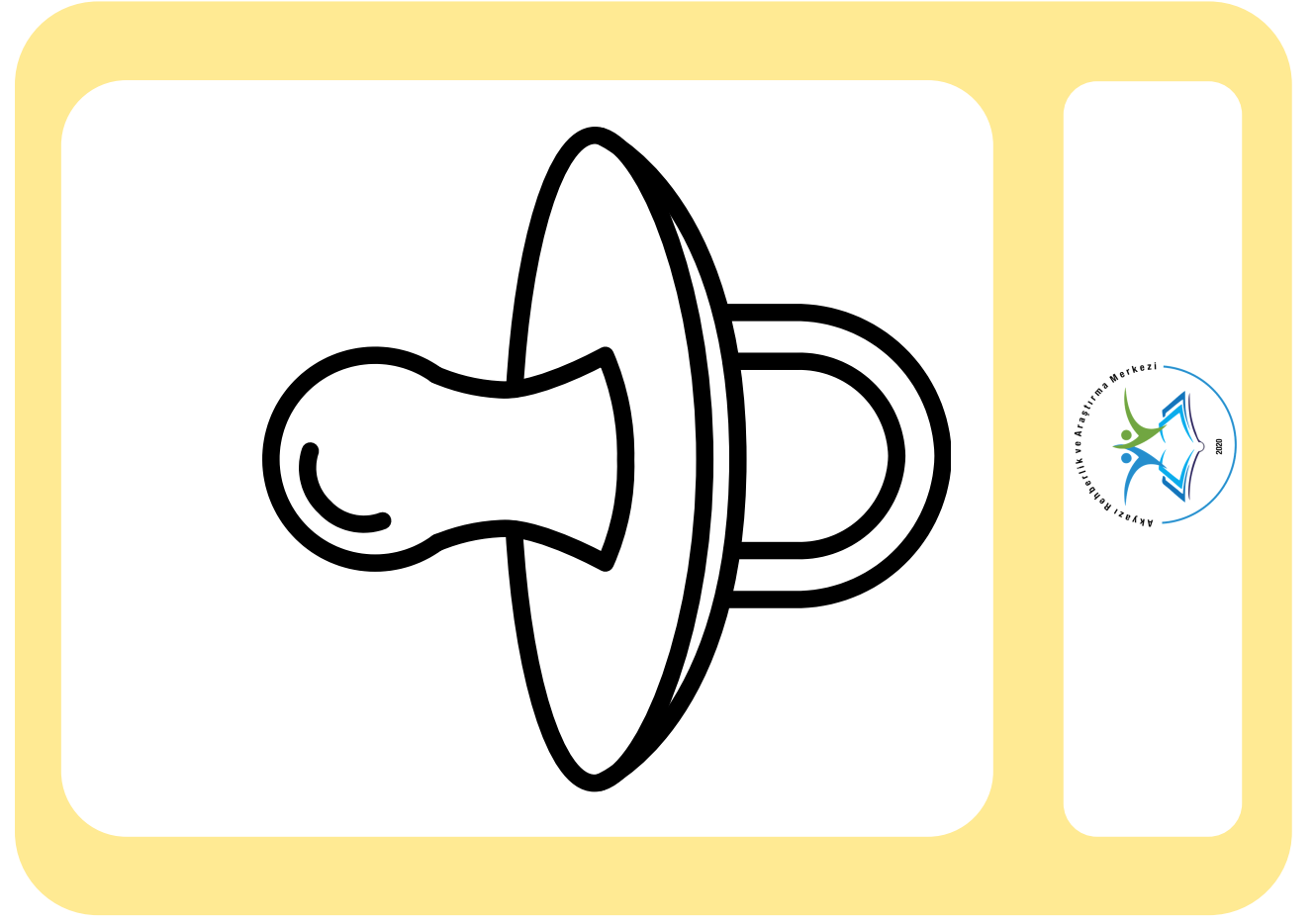
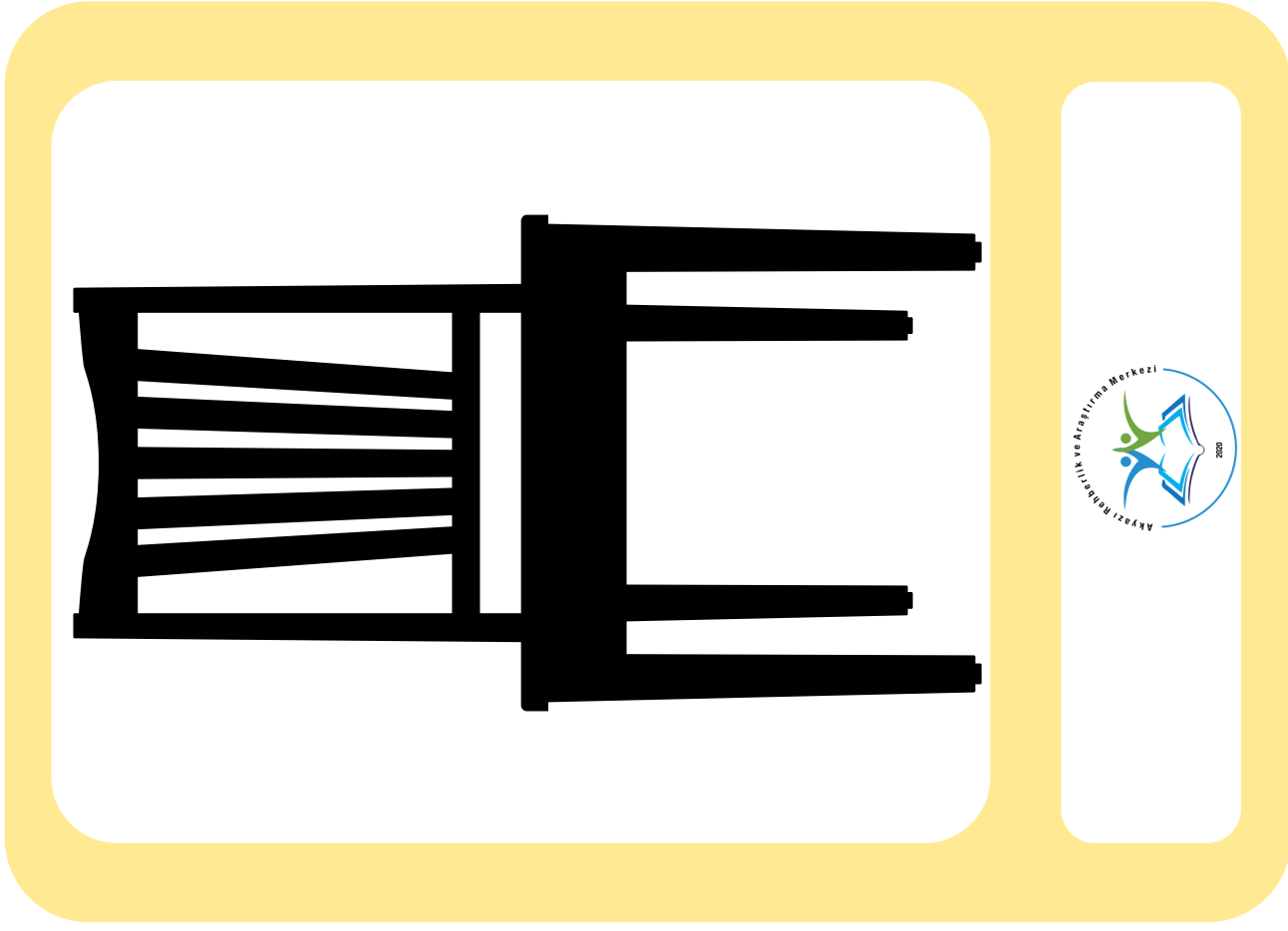
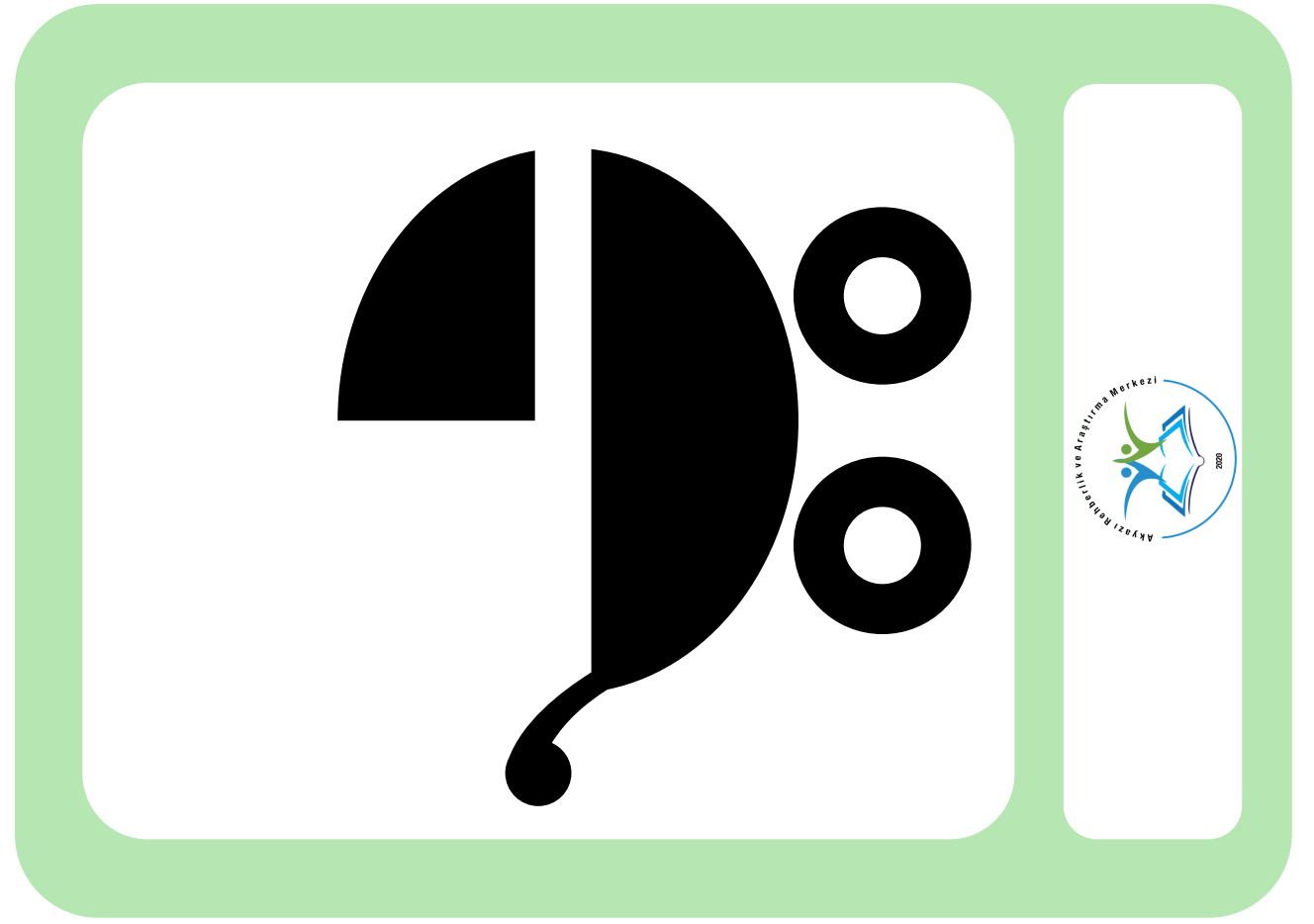
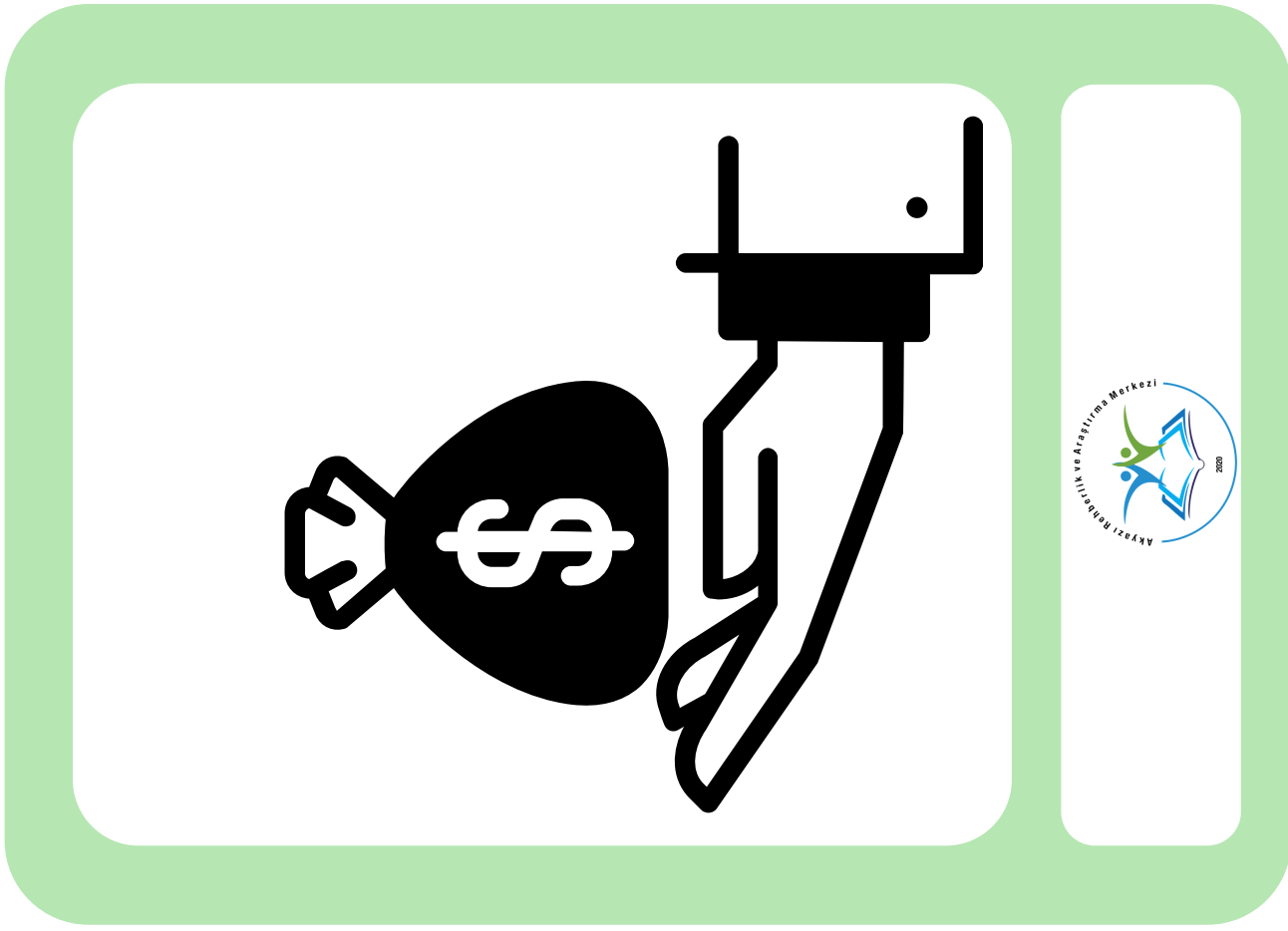
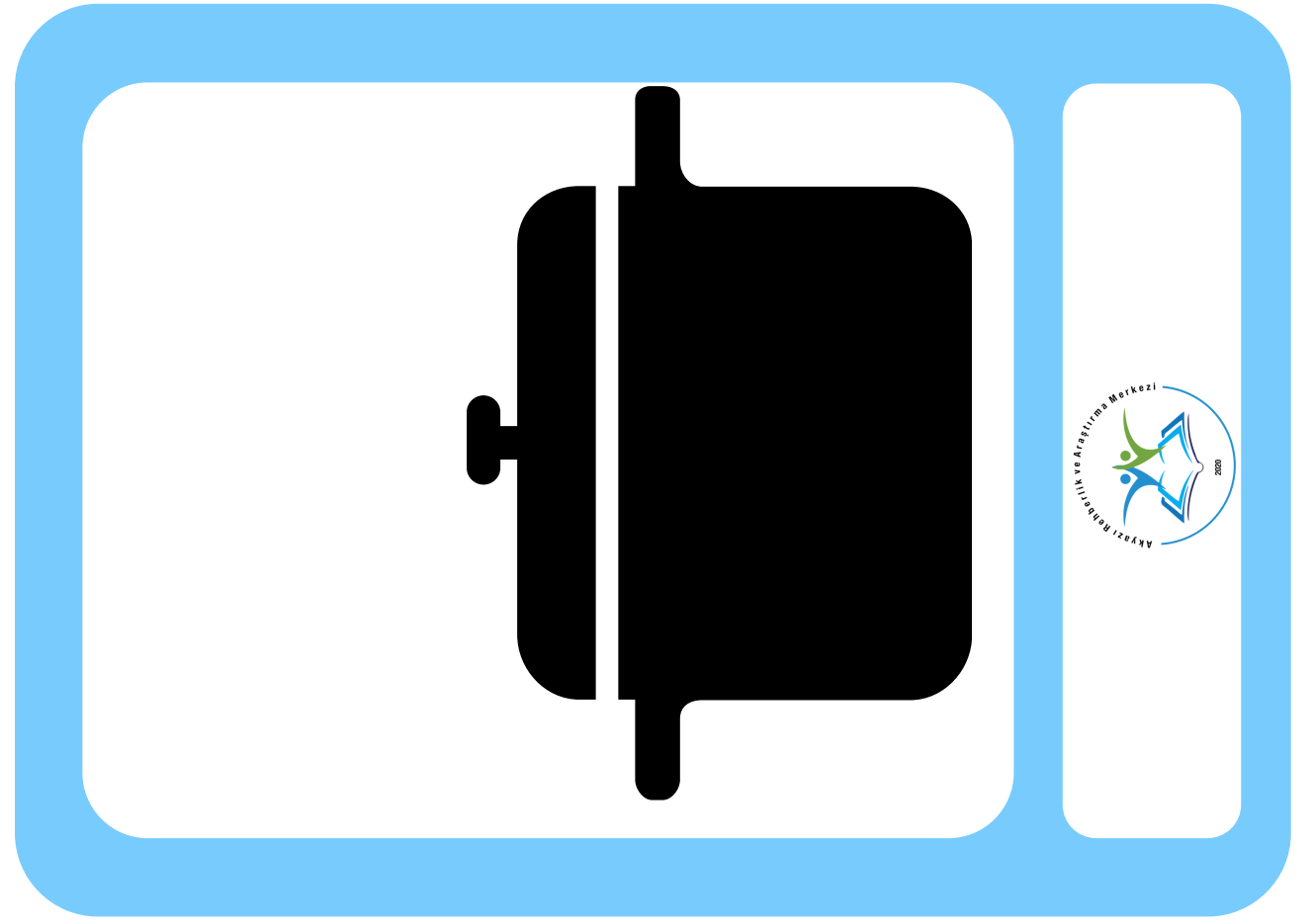
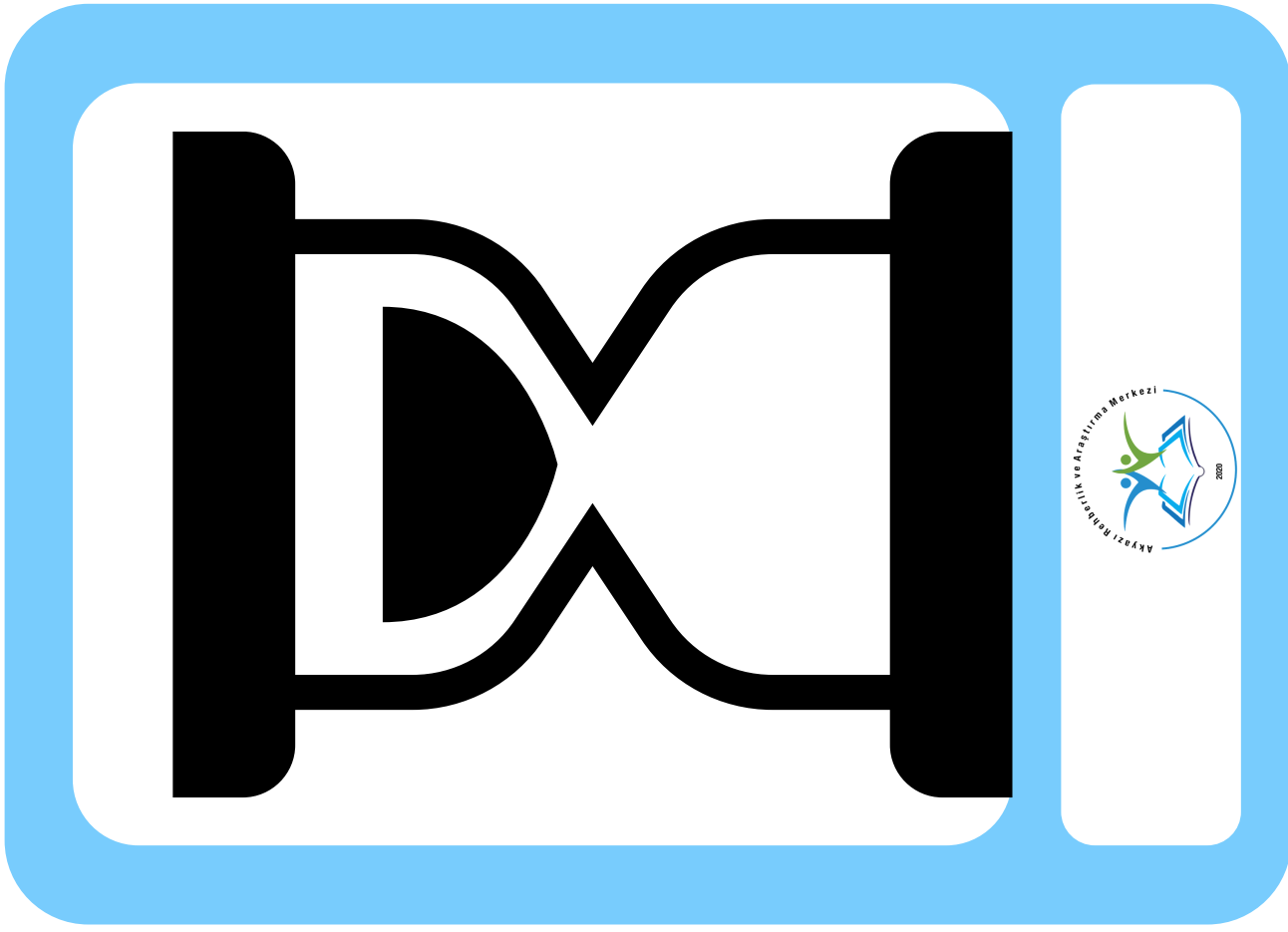
EK-2  
"Masal Kartlari"



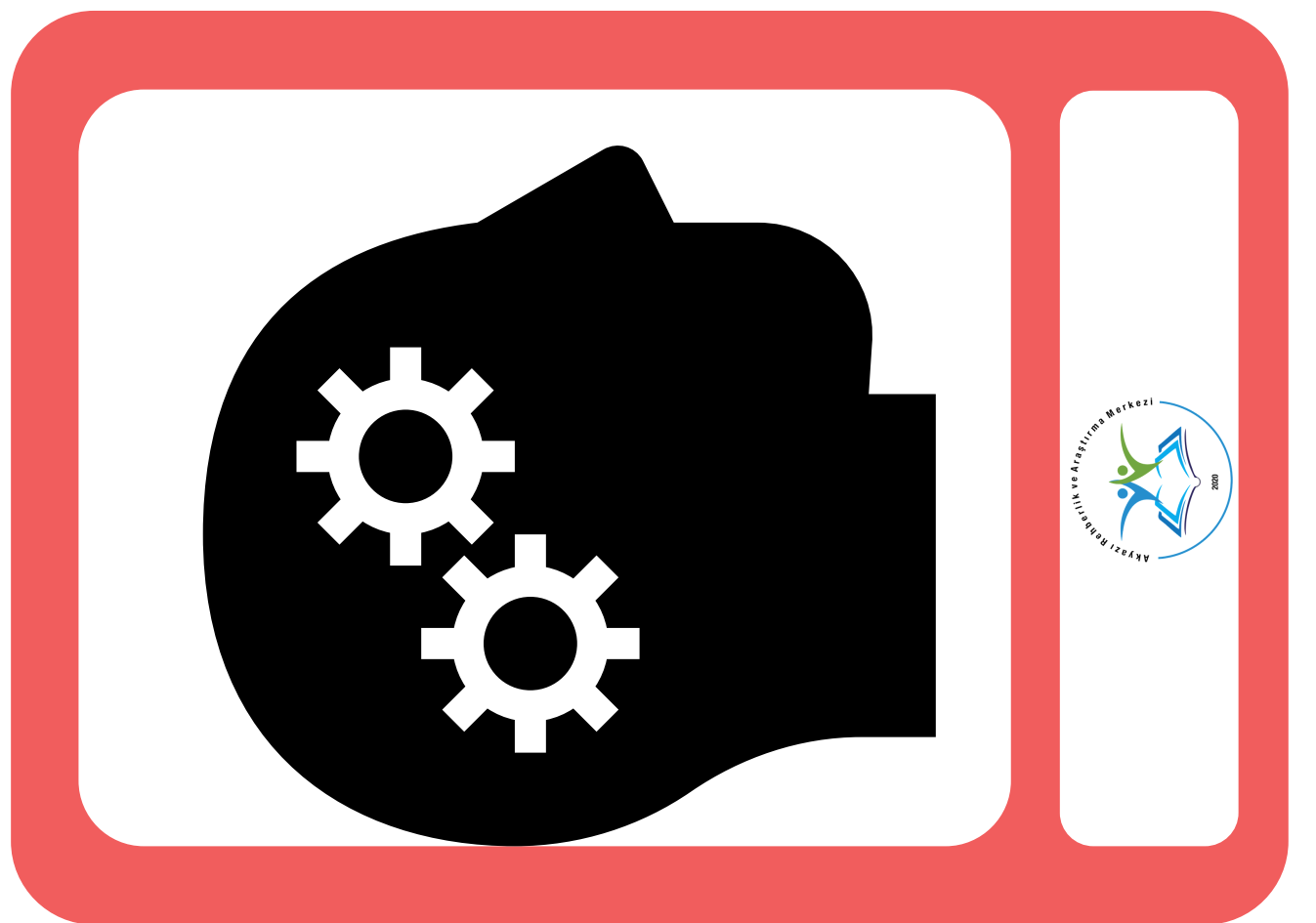
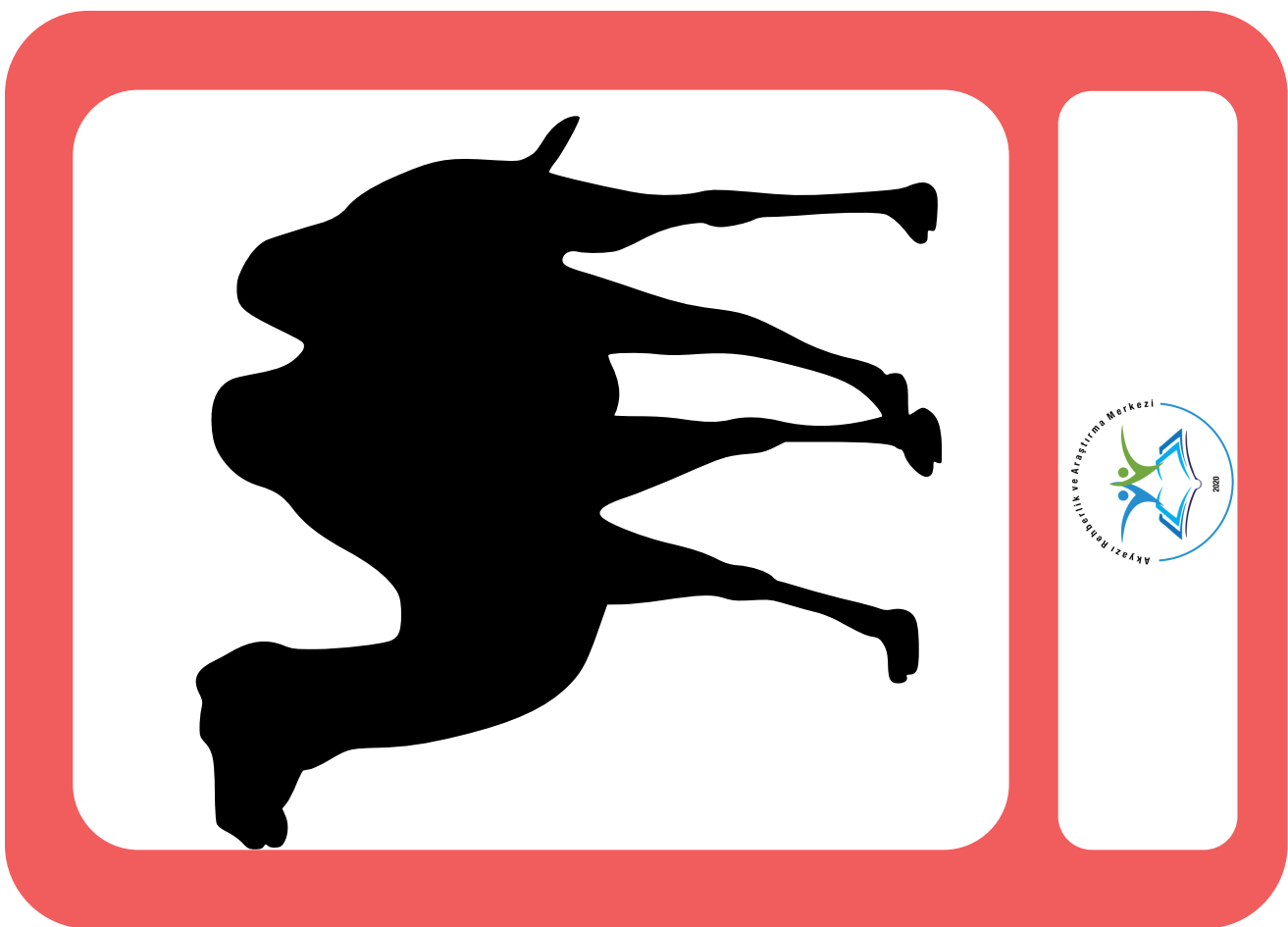
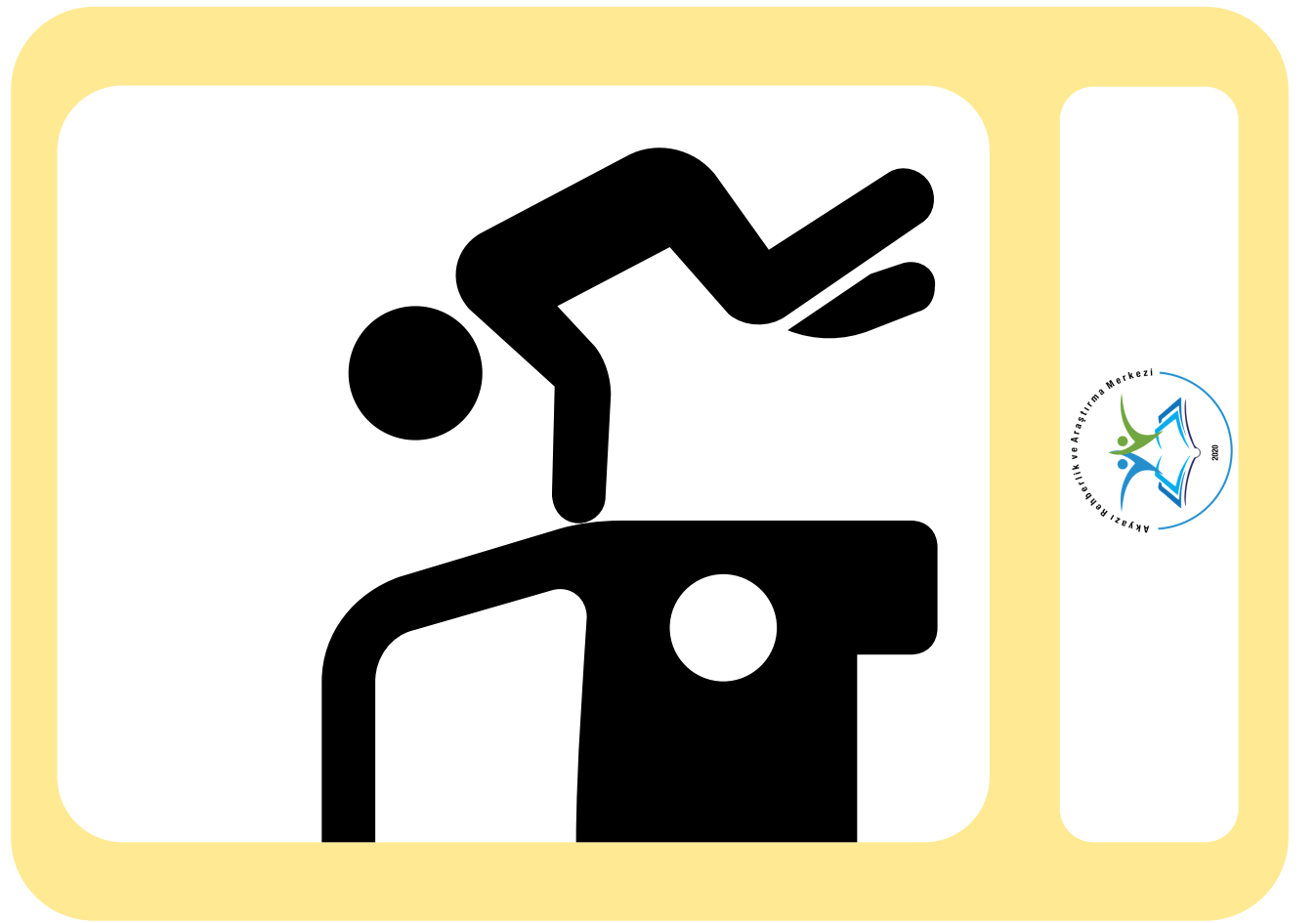
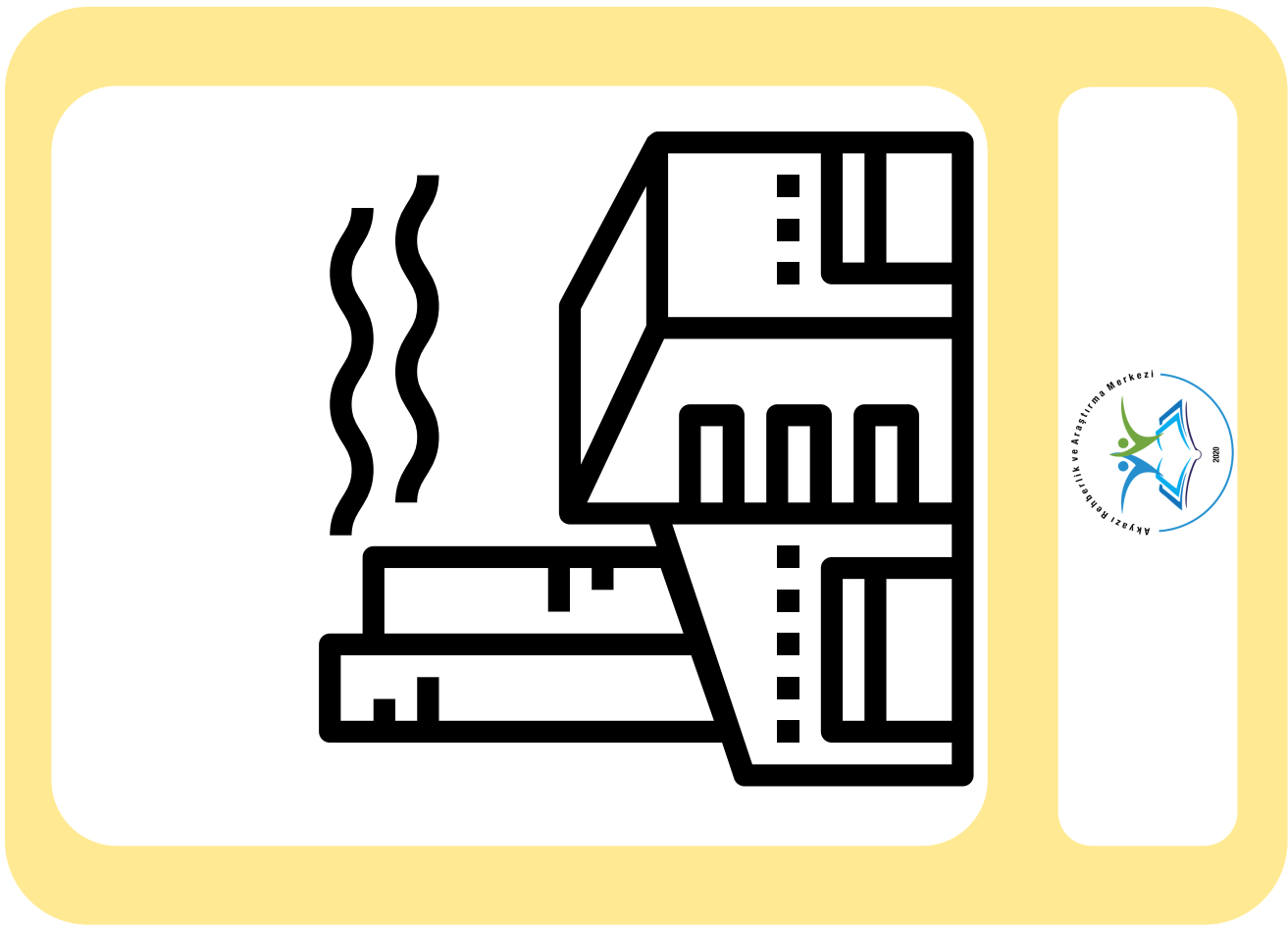
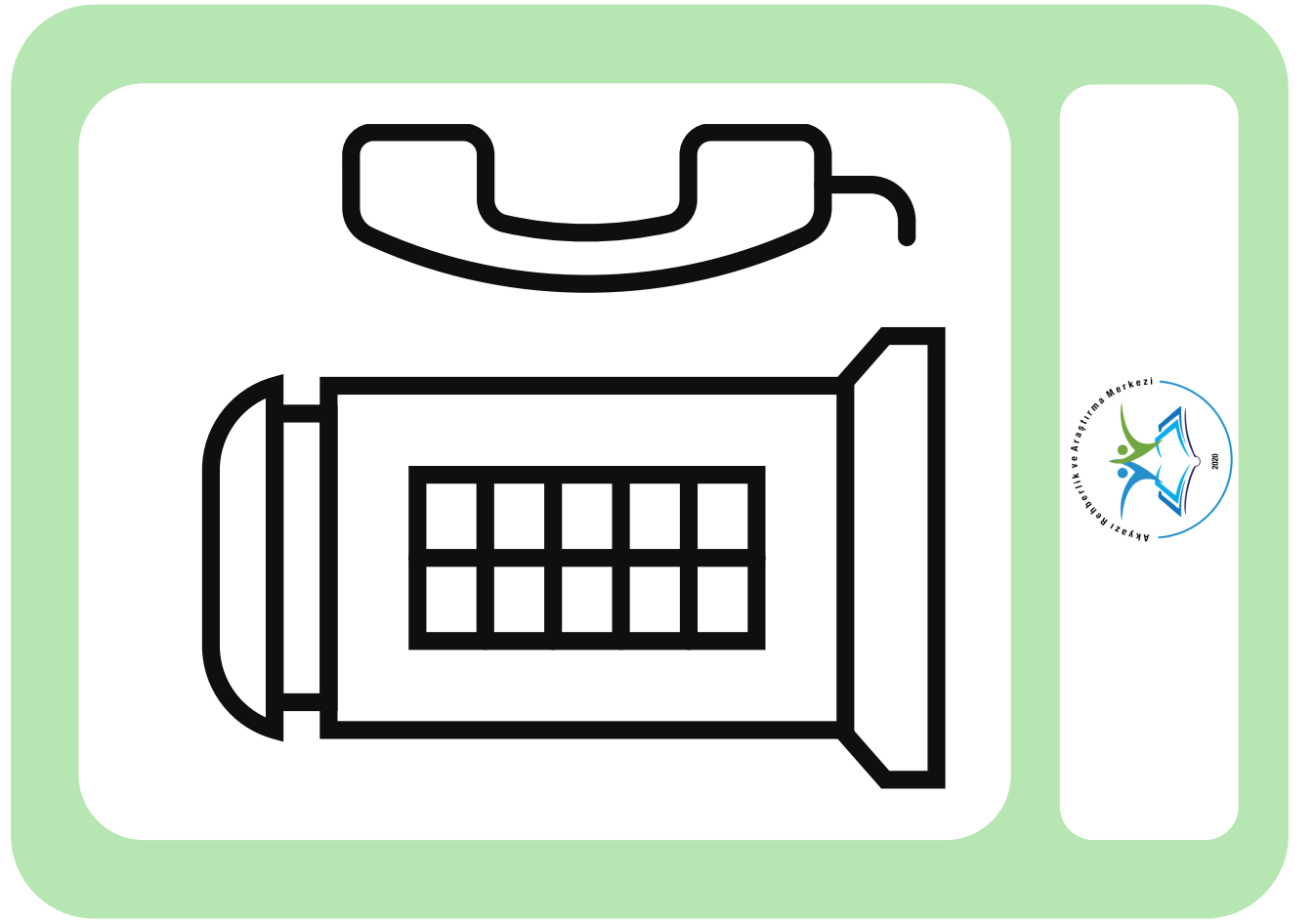
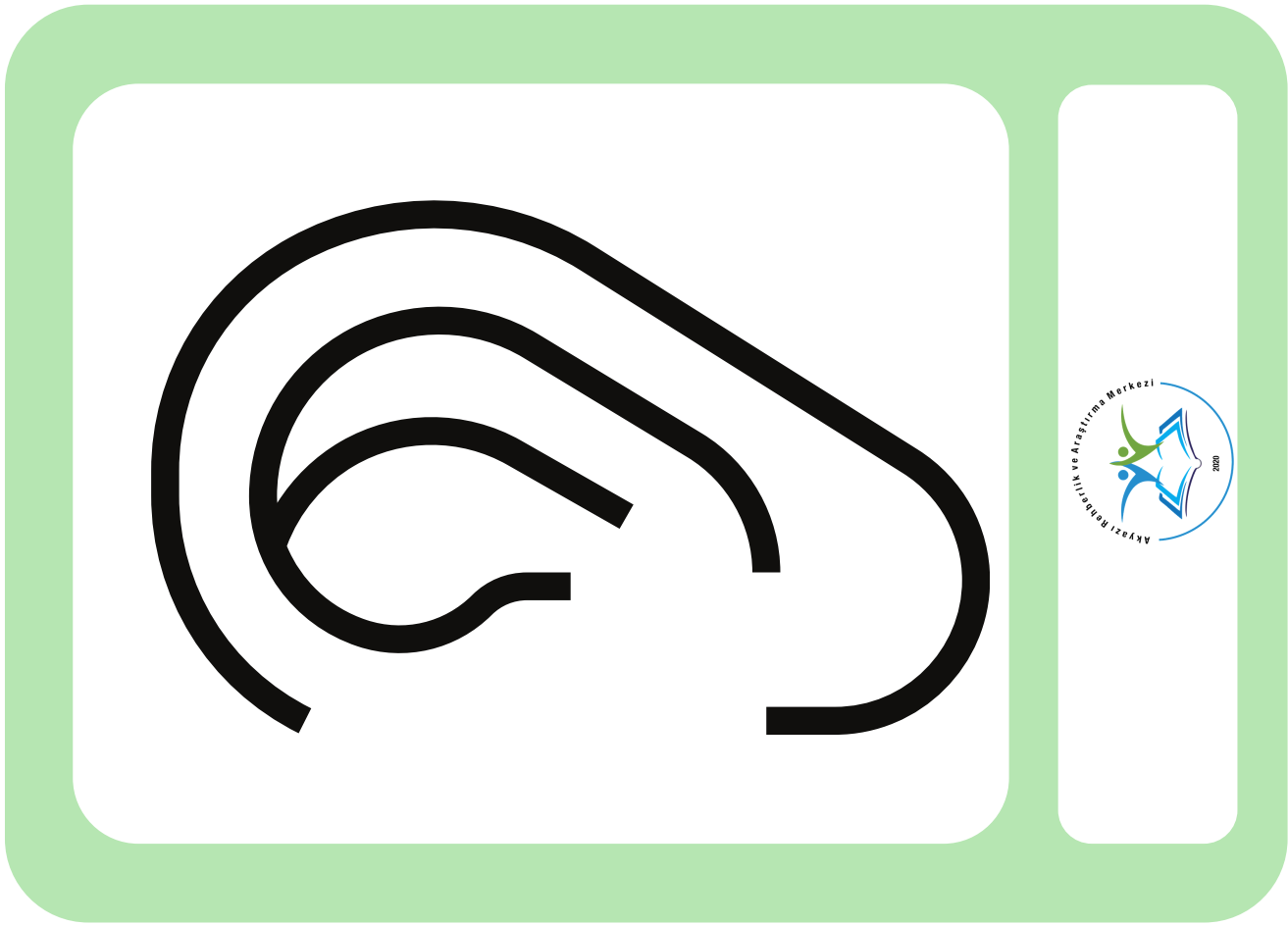
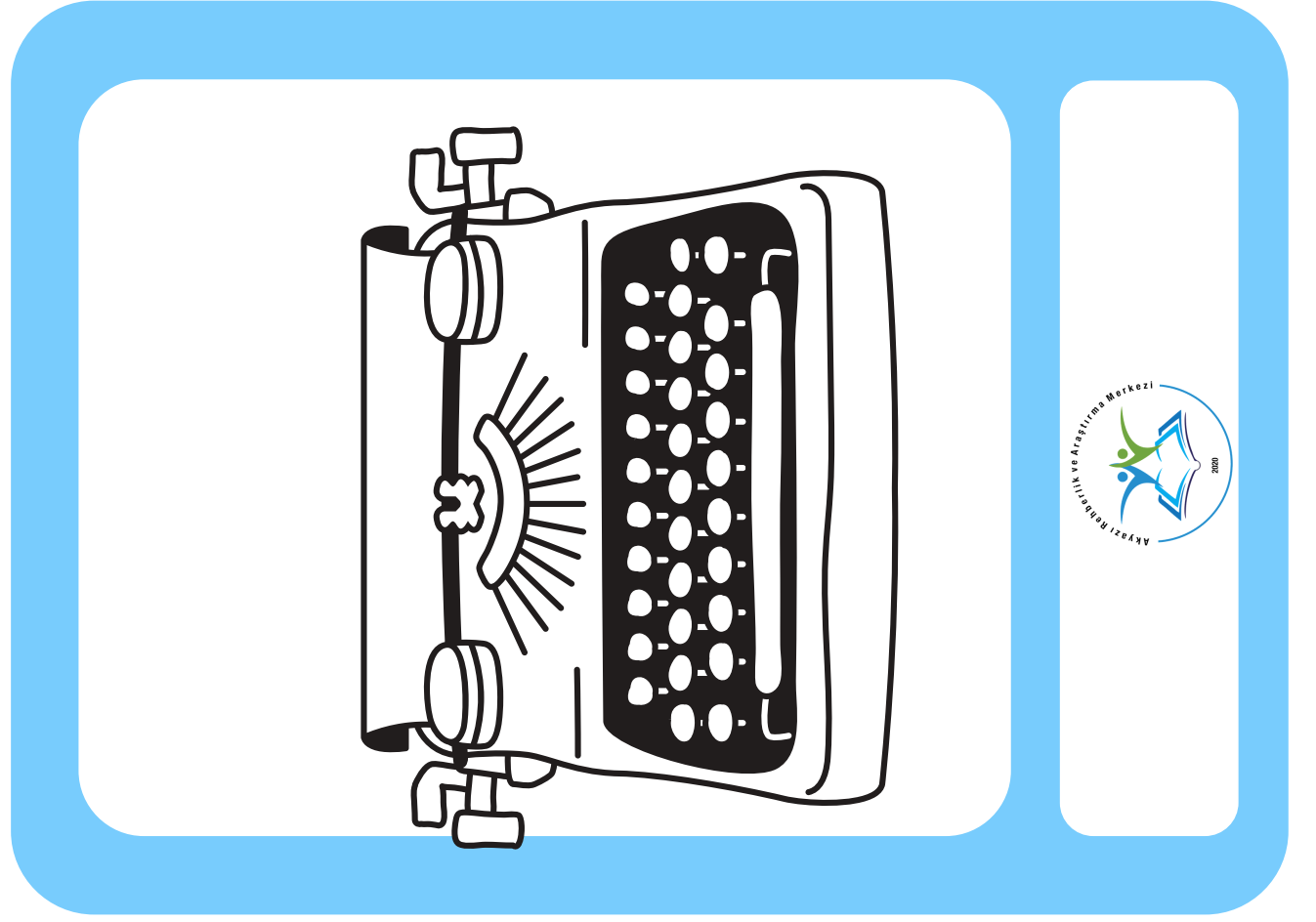
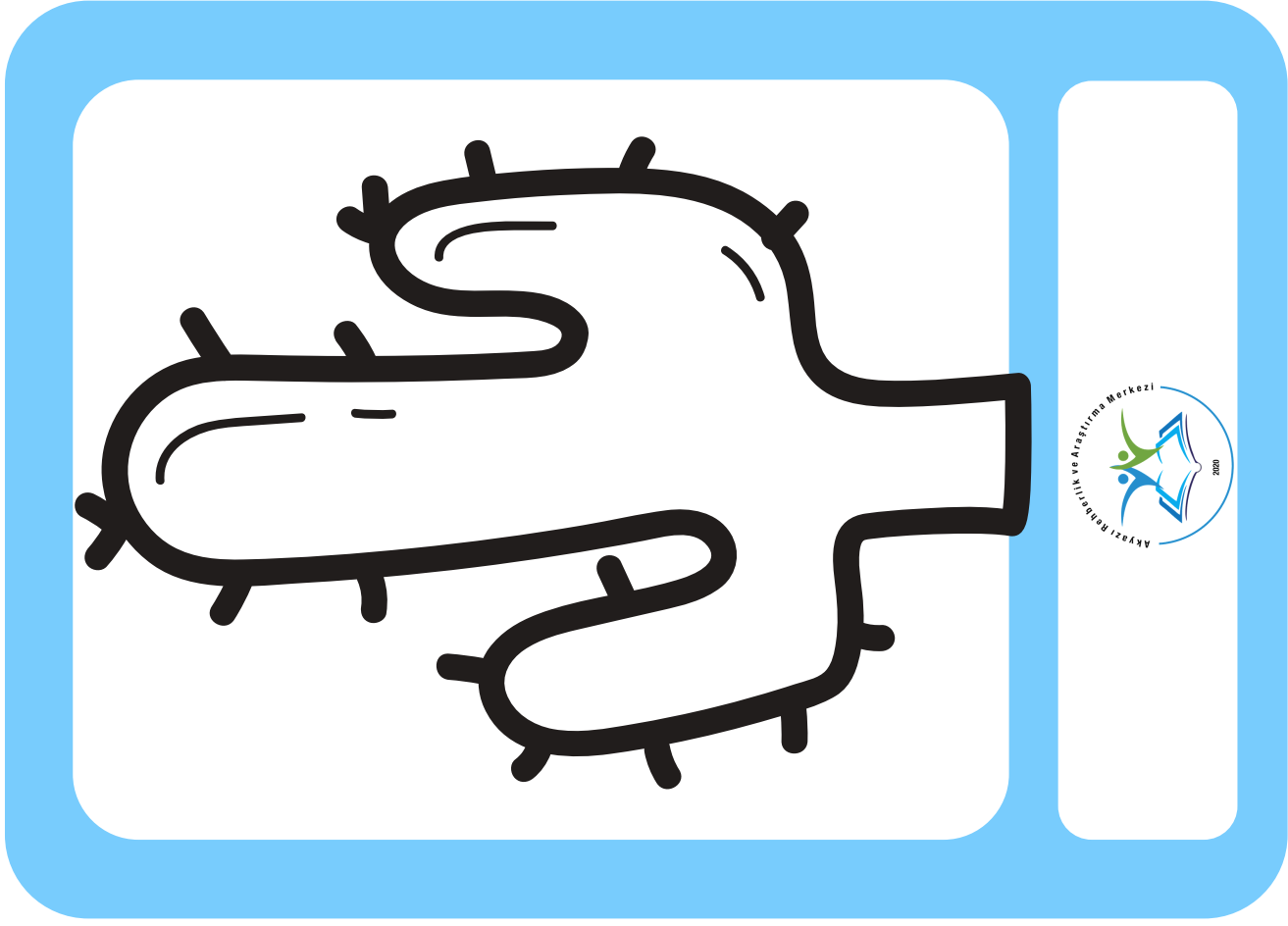
EK-2  
"Masal Kartlari"



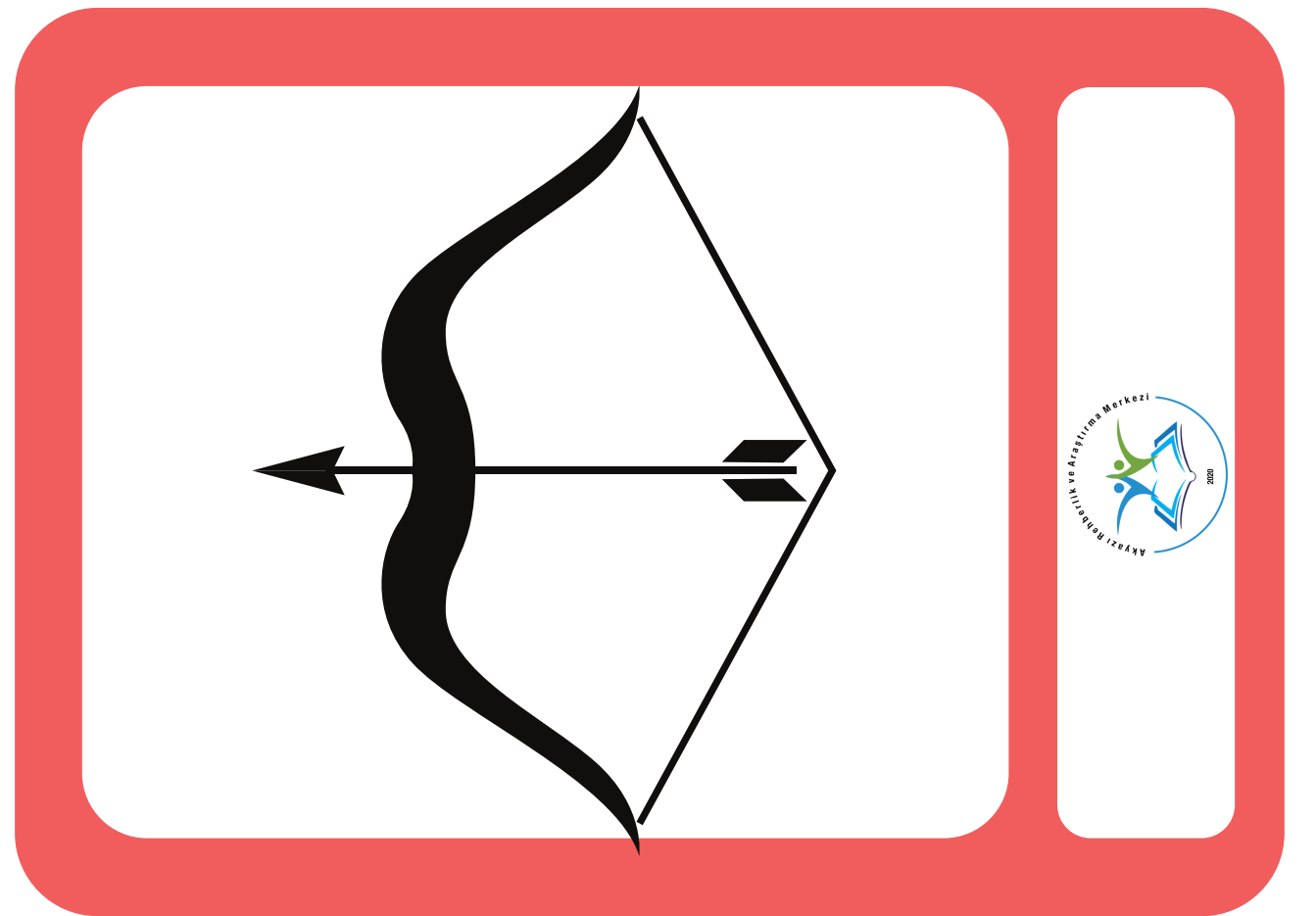
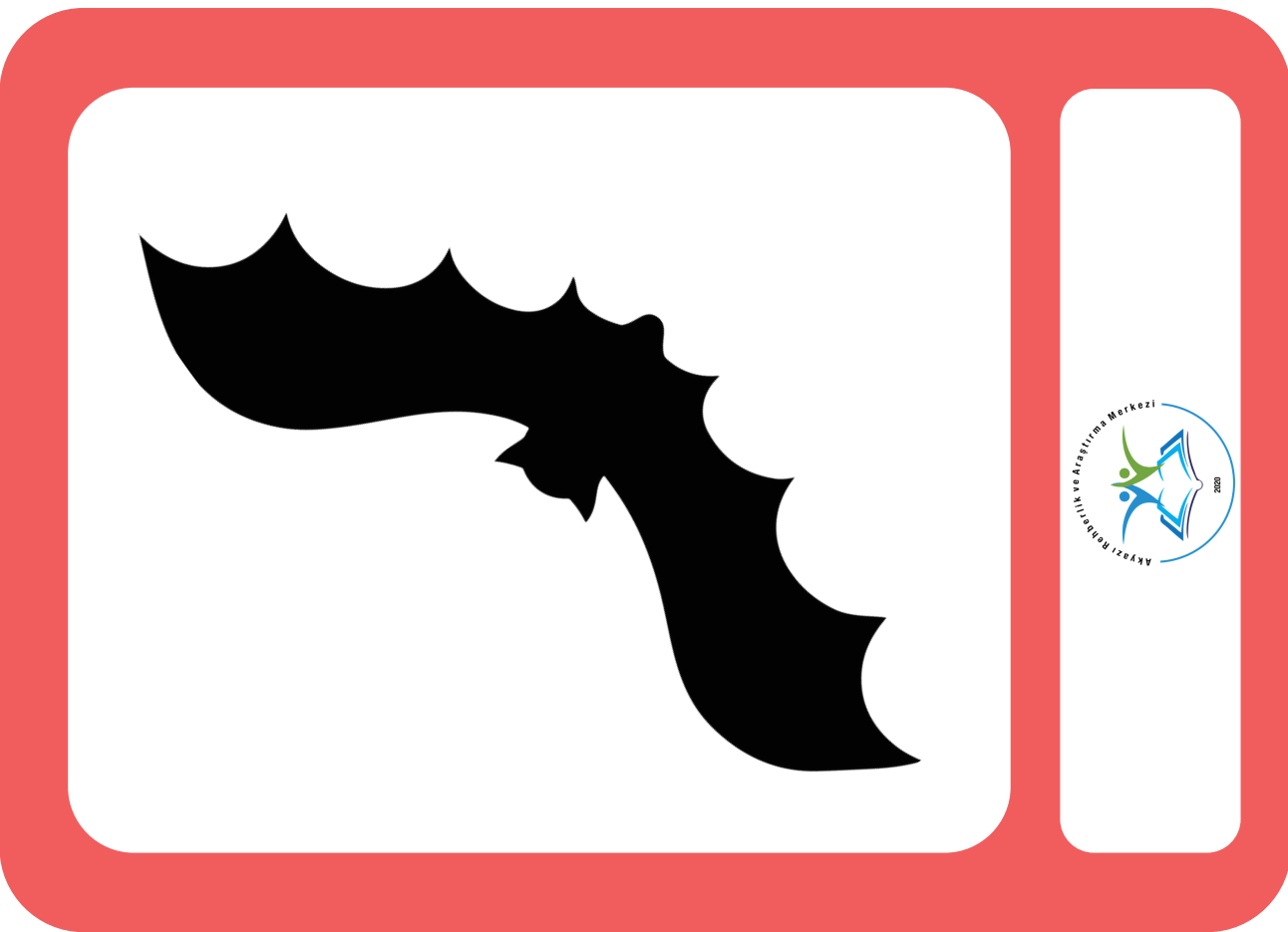
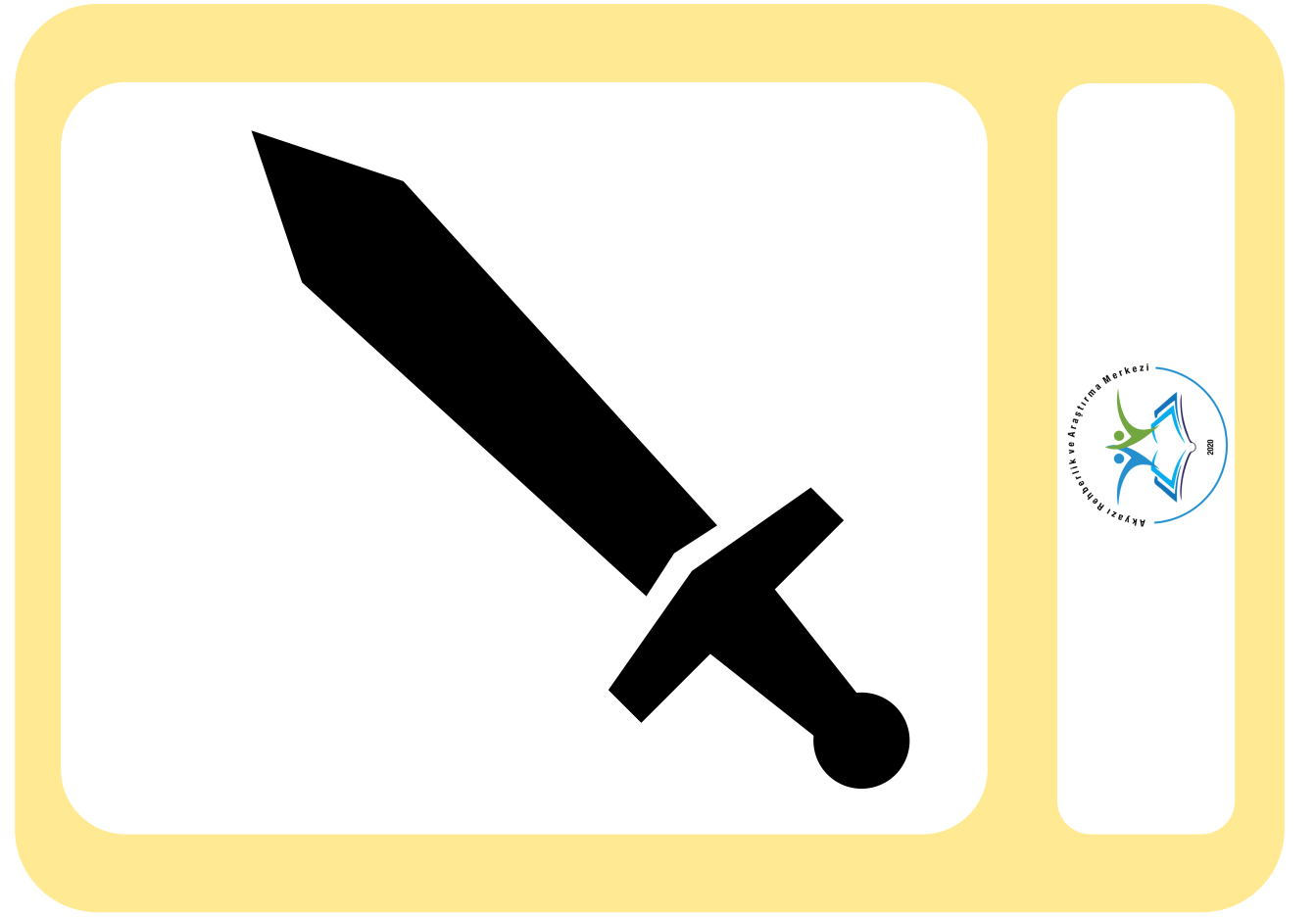
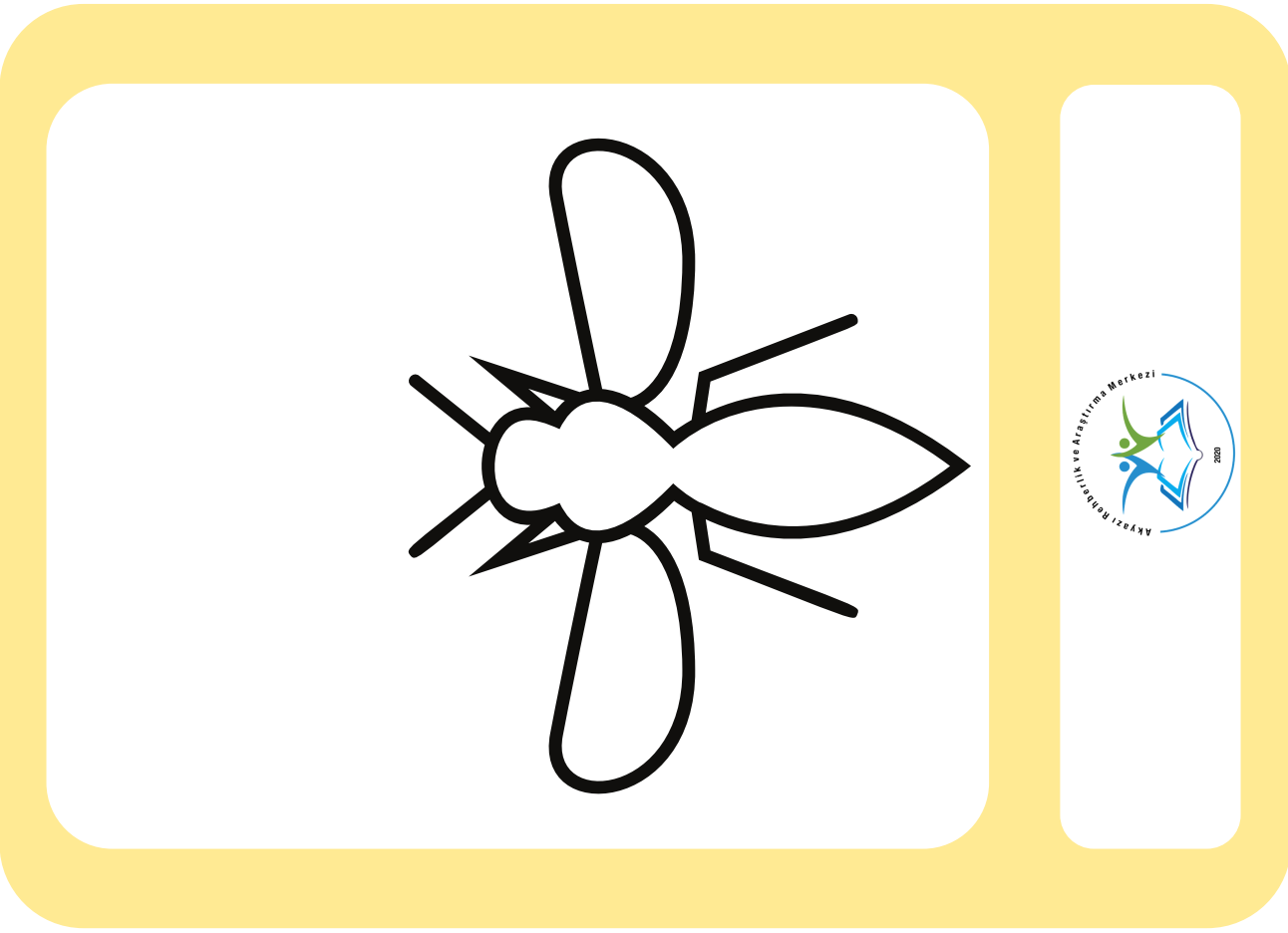
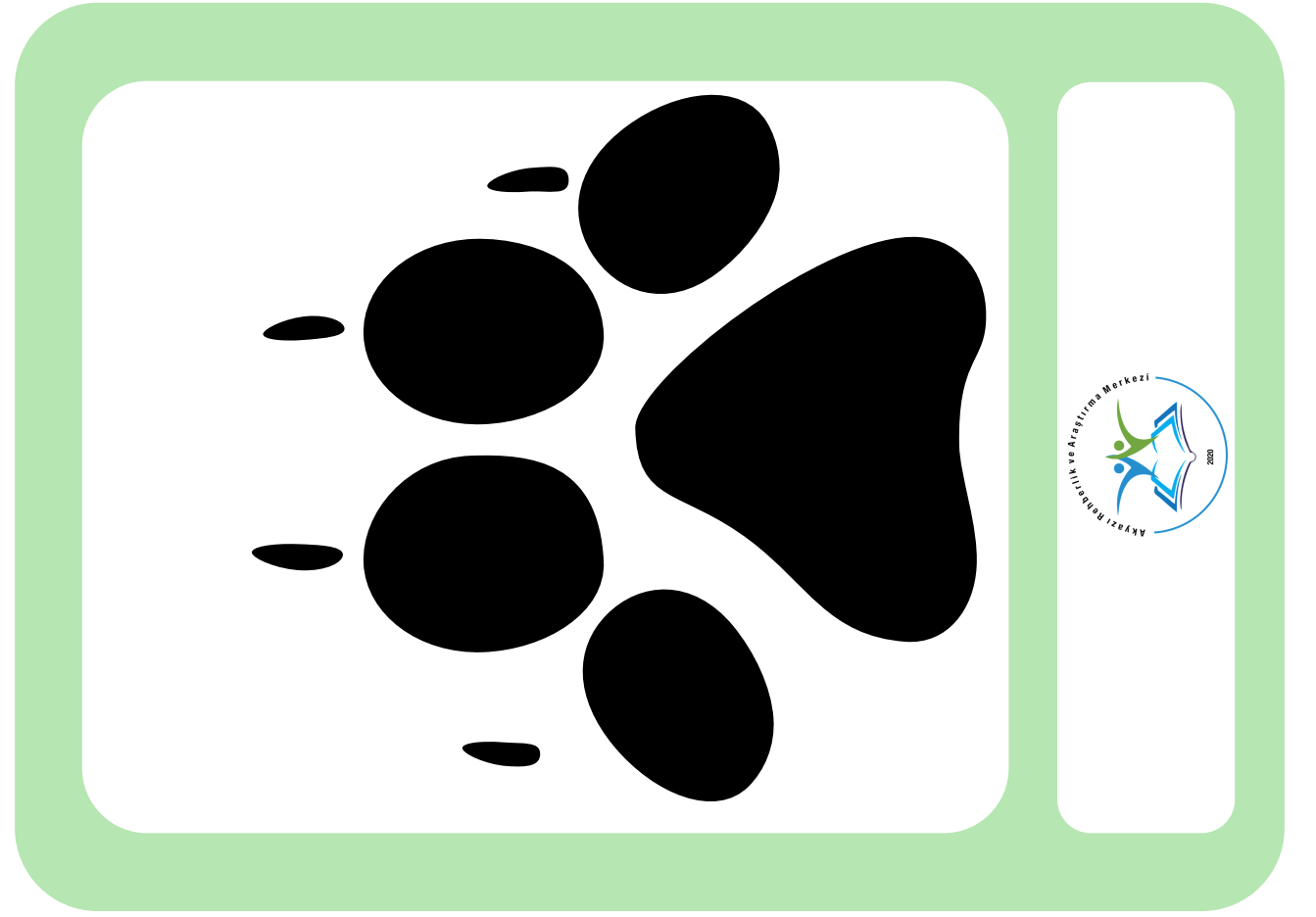
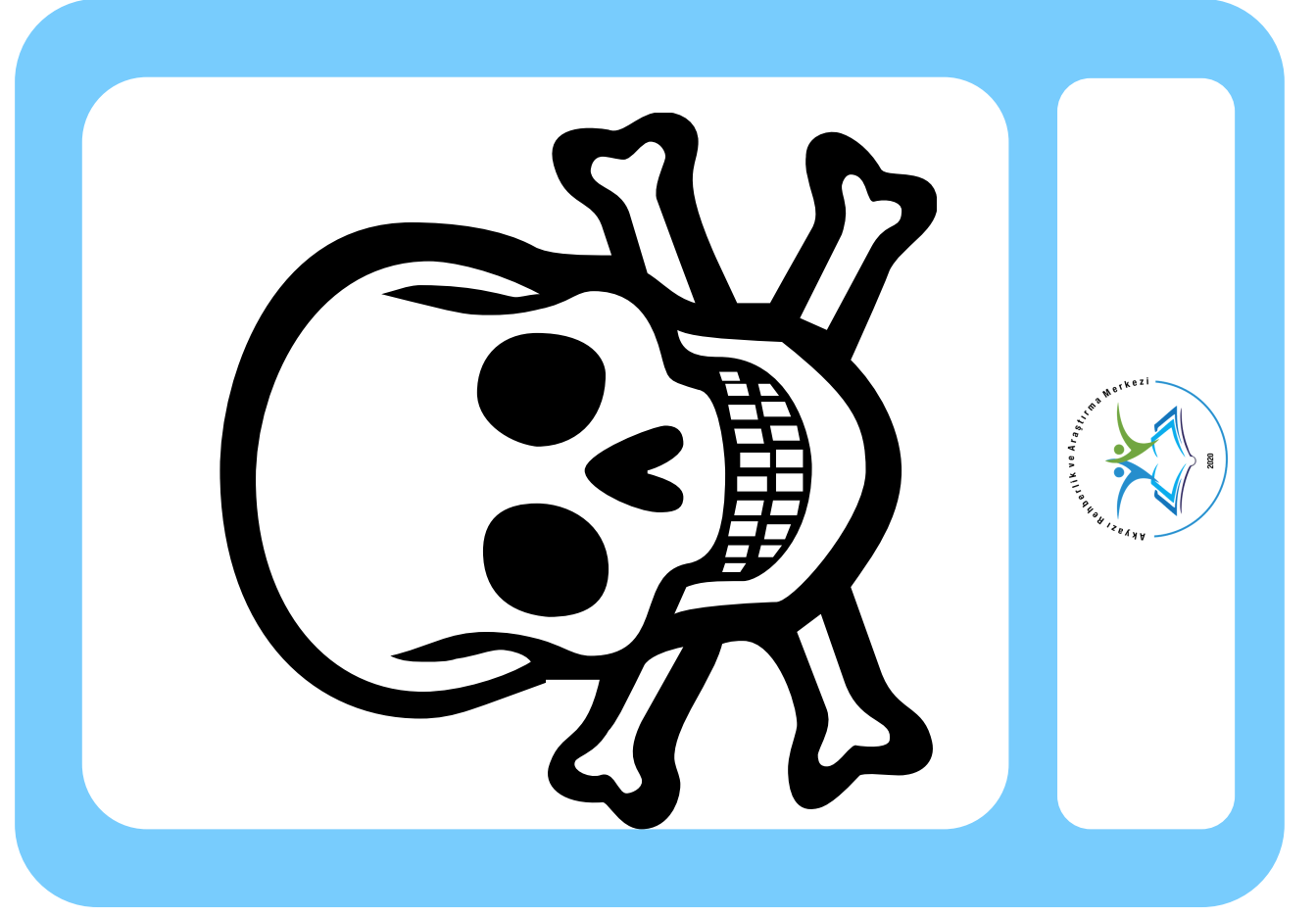
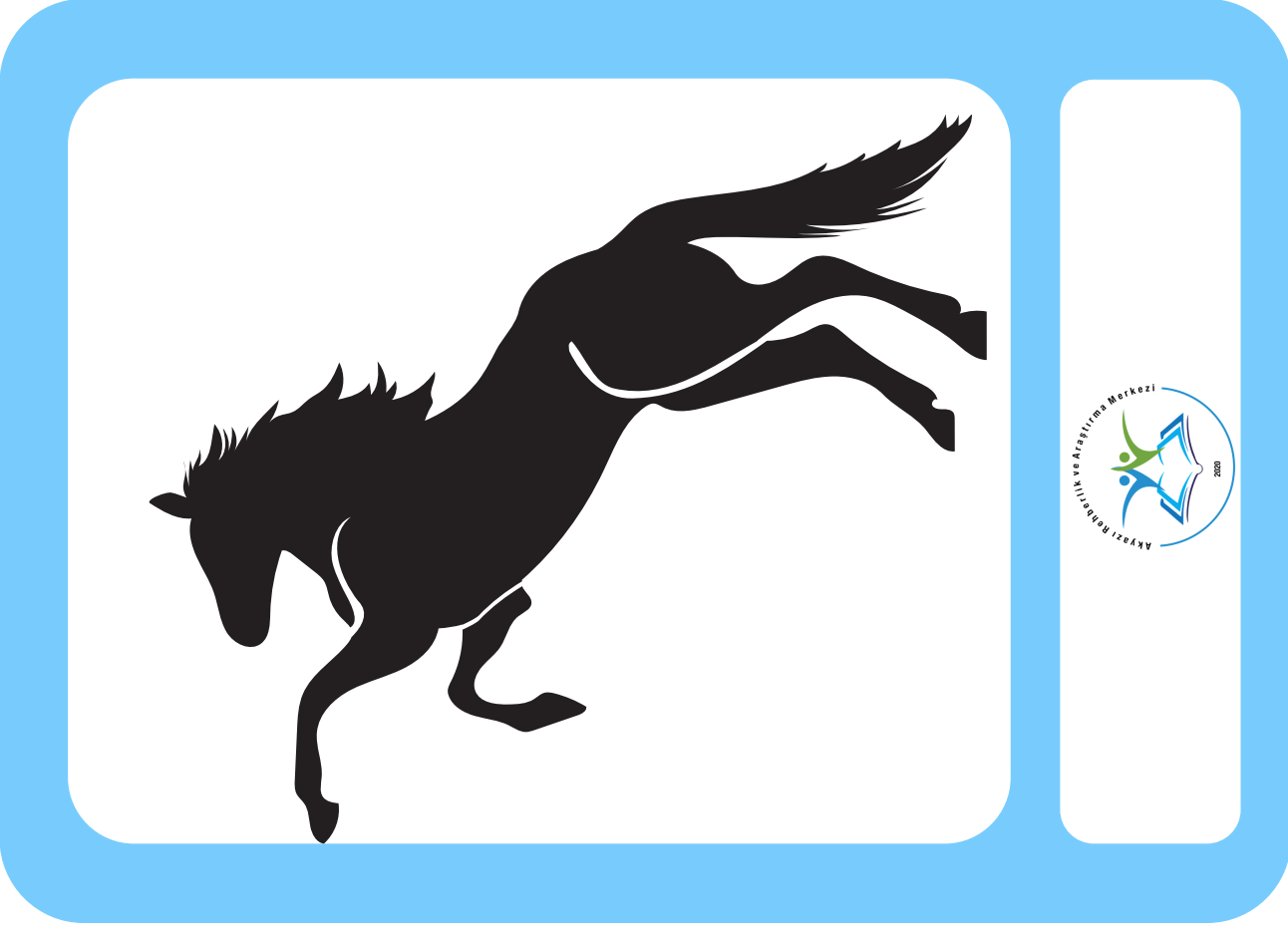
EK-2  
"Masal Kartlari"



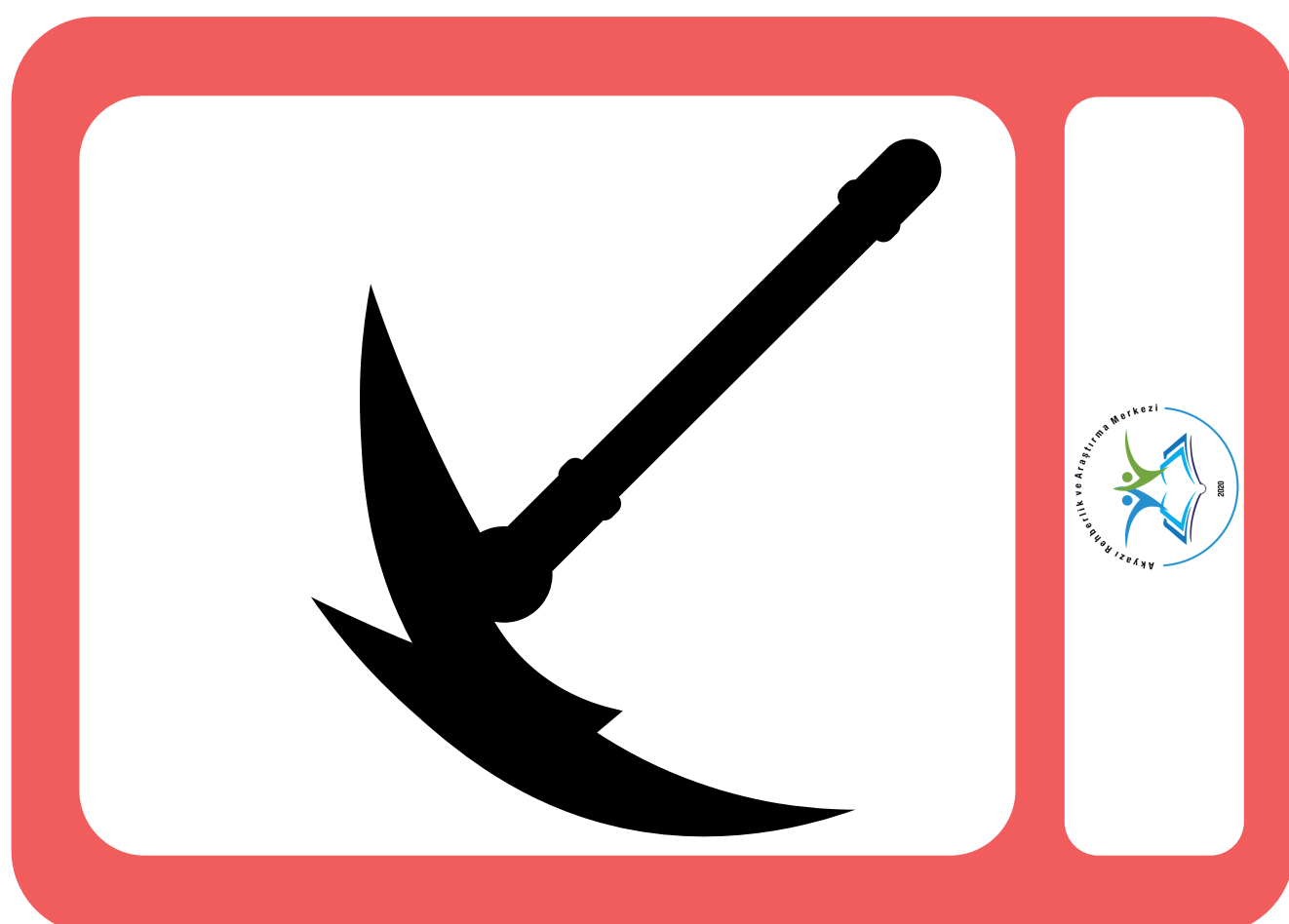
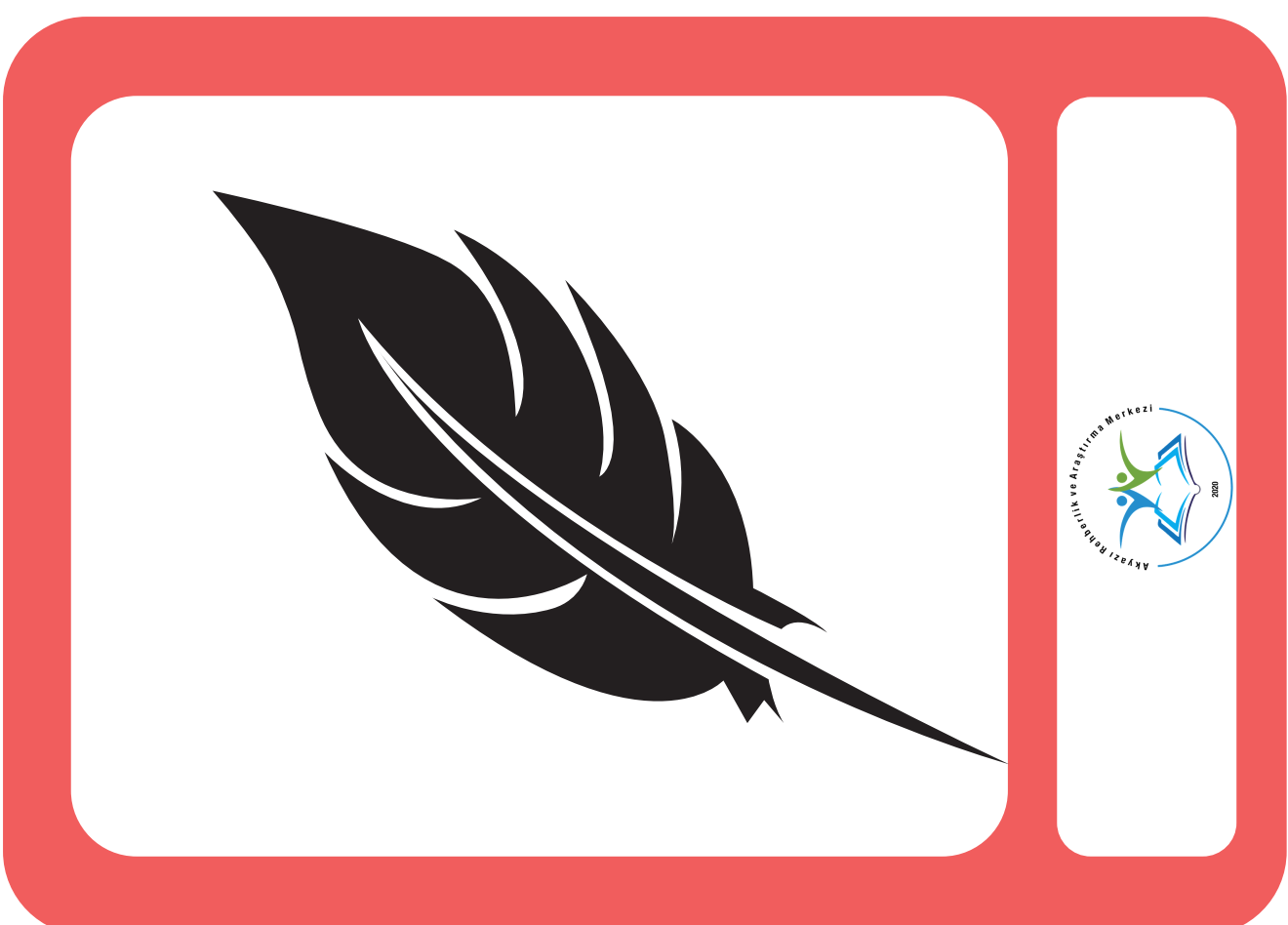
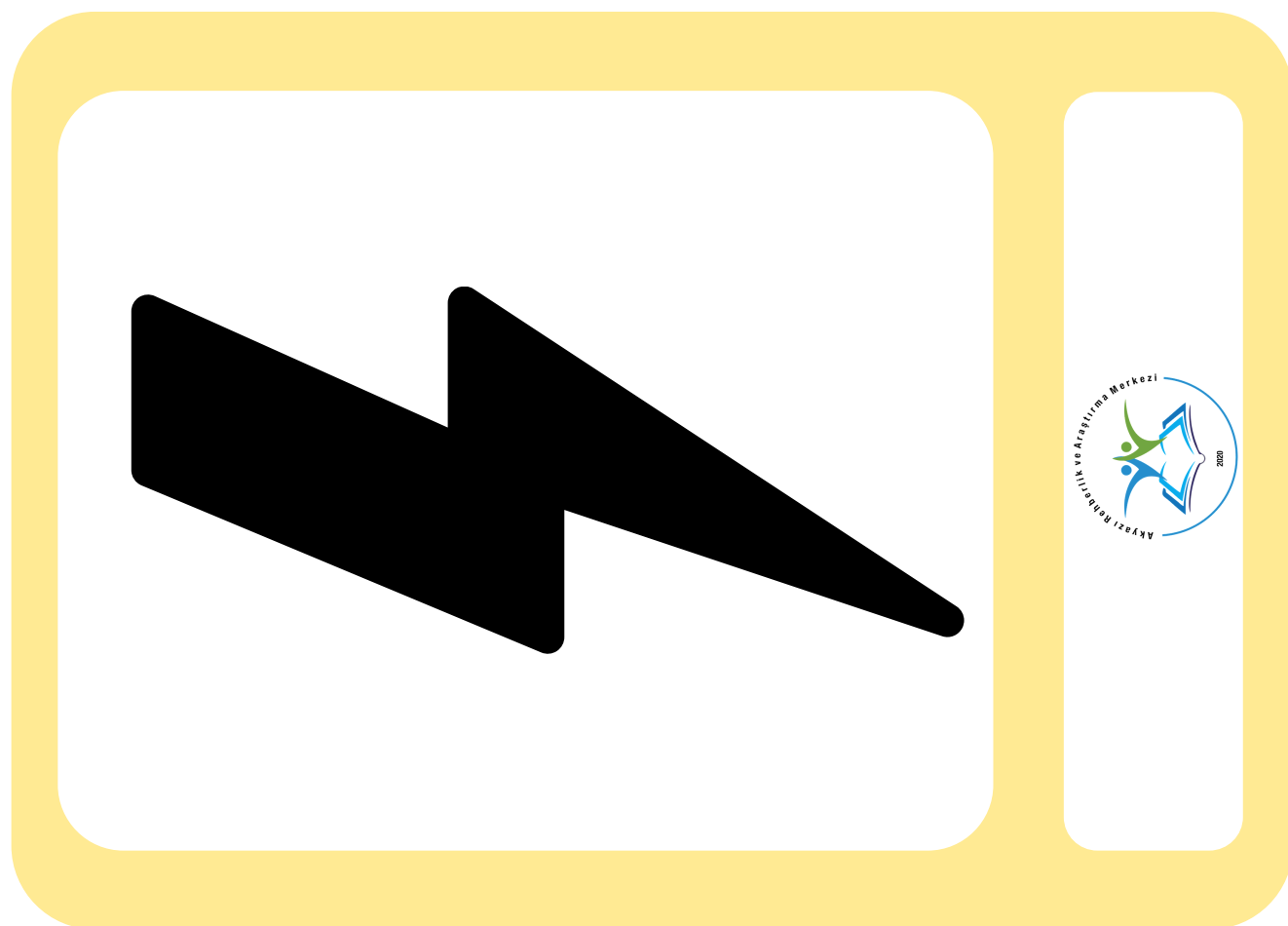
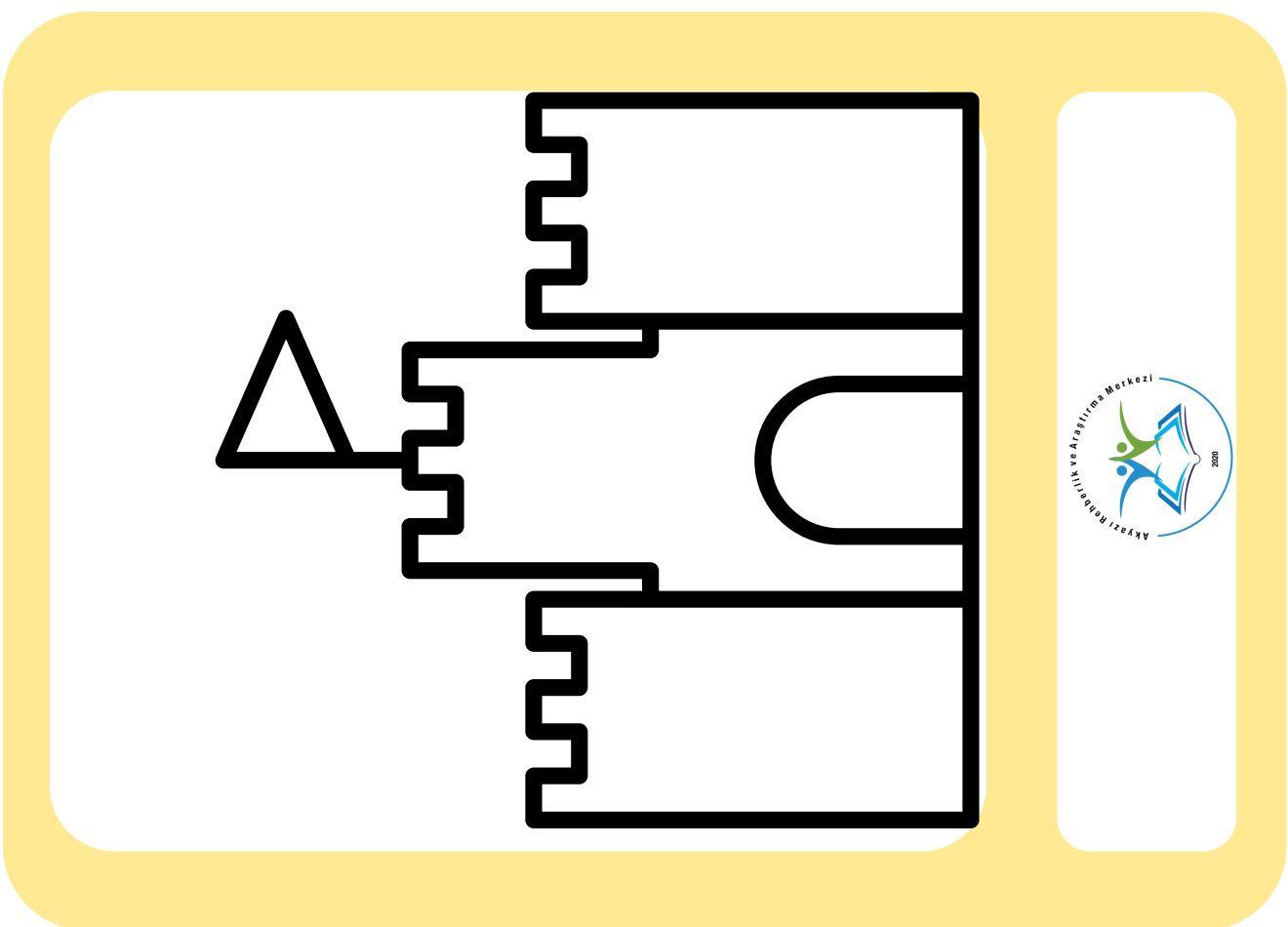
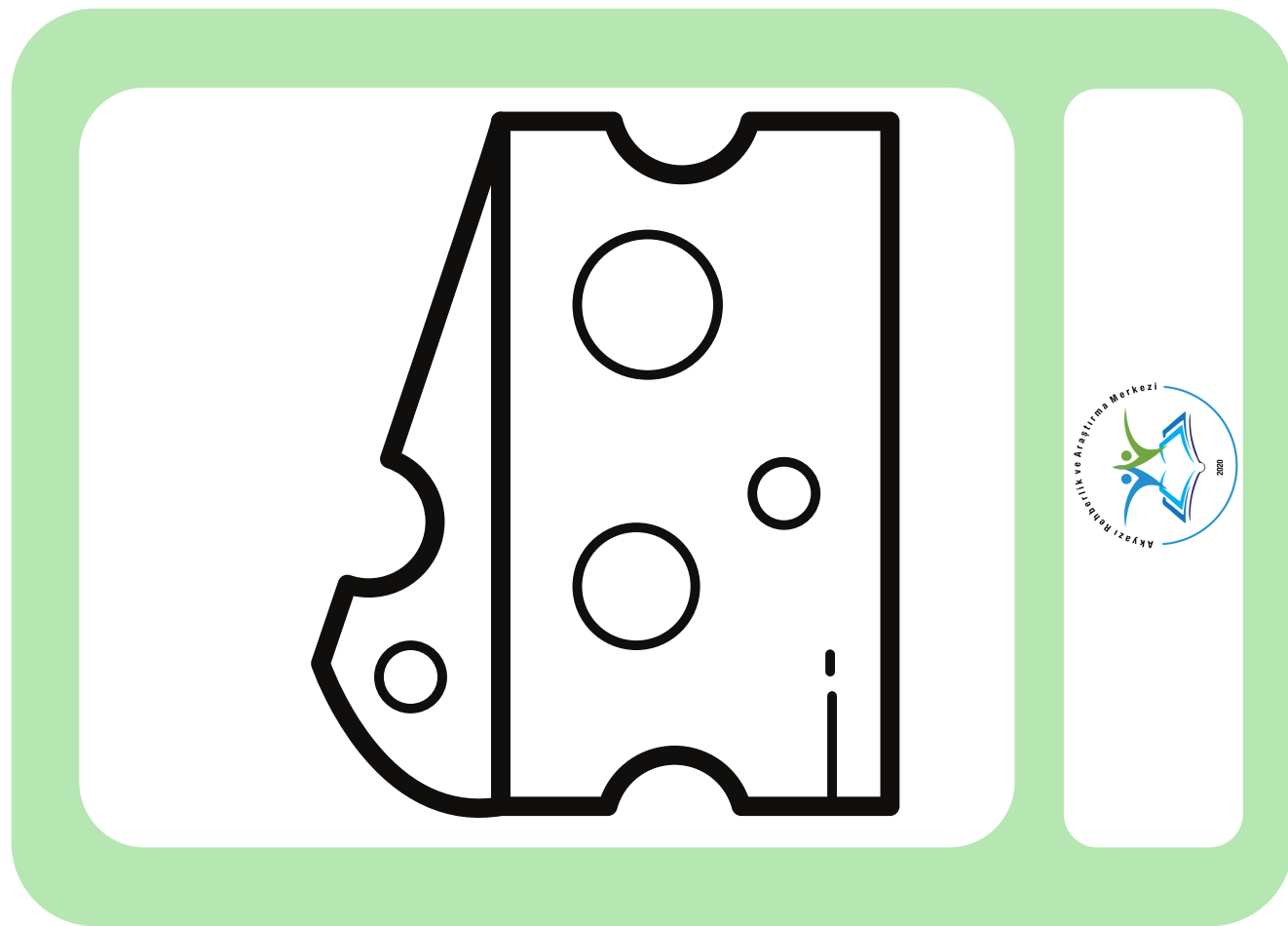
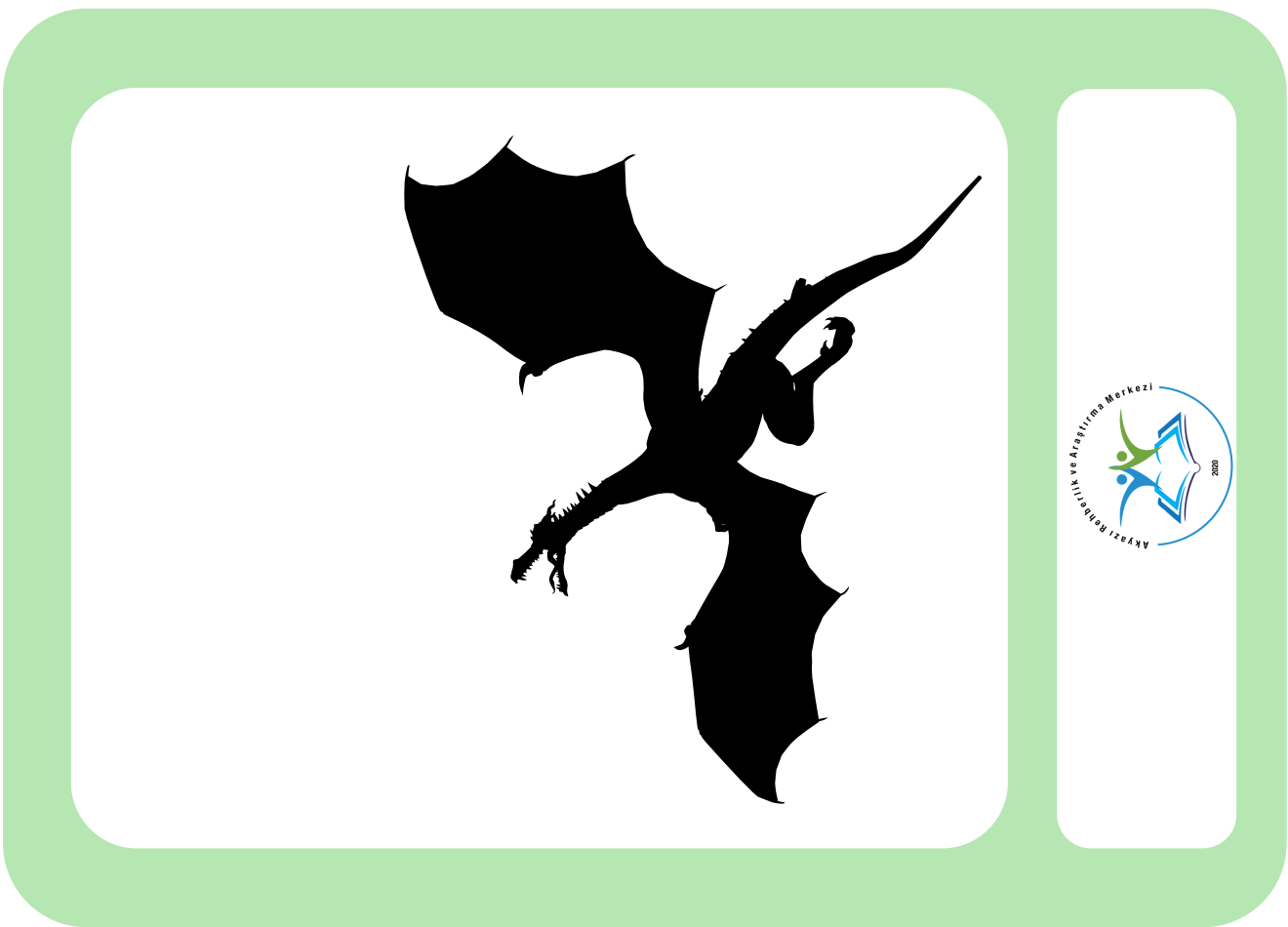
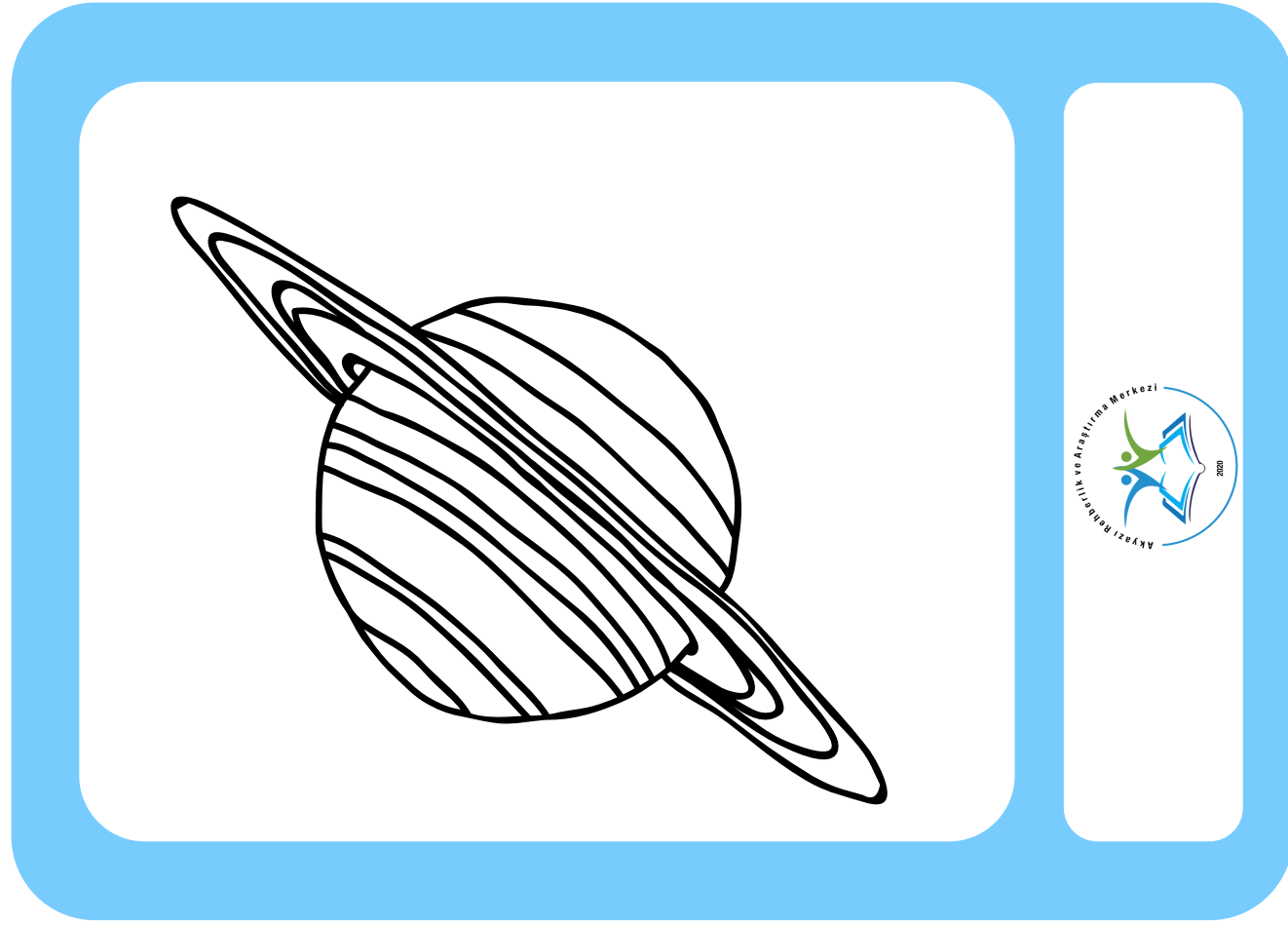
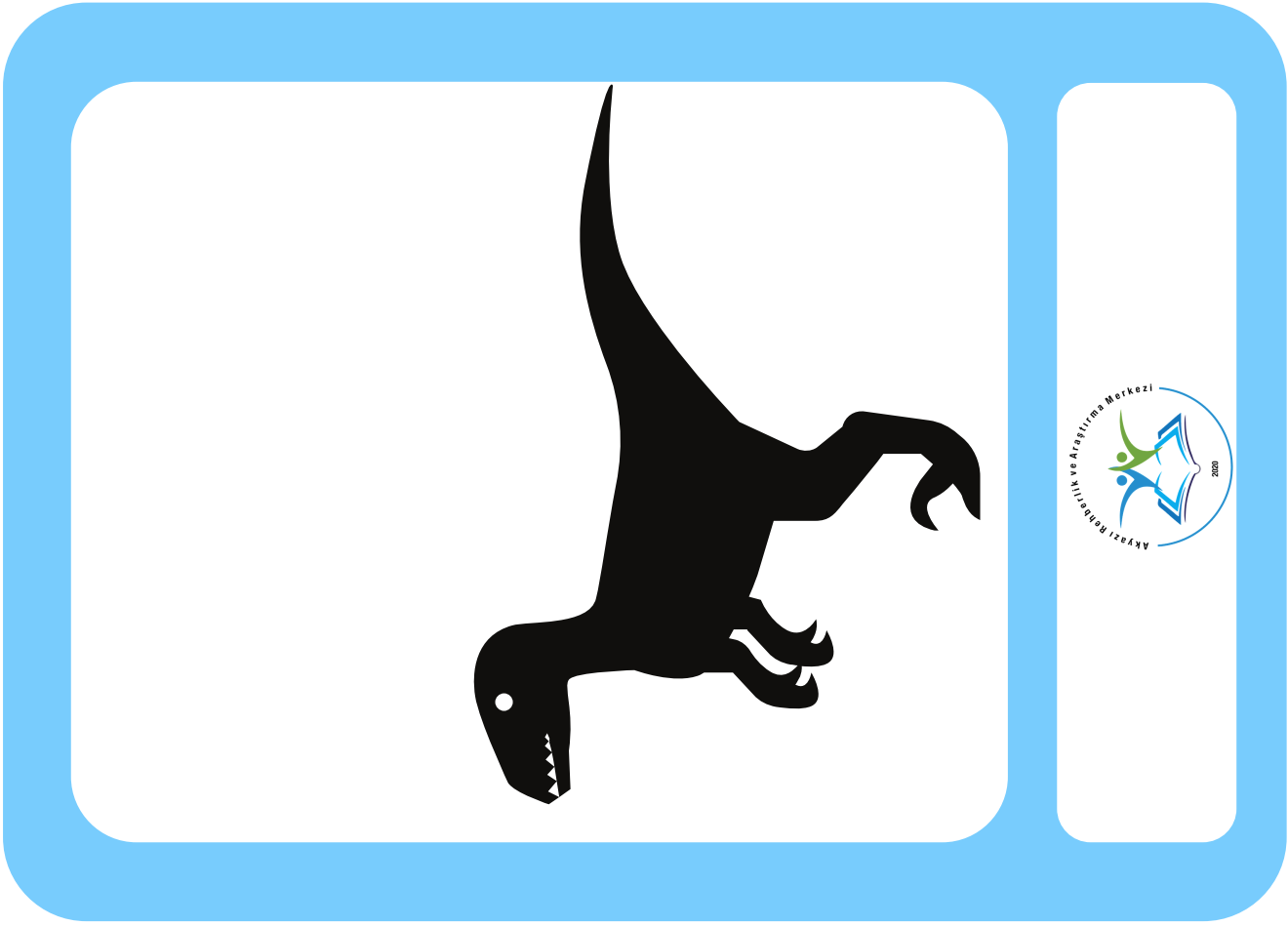
EK-2  
"Masal Kartlari"



EK-2  
"Masal Kartlari"



EK-2  
"Masal Kartlari"



EK-3  
"Şifreyi Çöz"

Verilen bilgilere göre aşağıdaki toplama işlemlerinin karşılığını bulunuz.

0=J  
1=T  
2=A  
3=M  
4=İ  
5=O  
6=Y  
7=N  
8=S  
9=V

△	=18	β	=16
⚡	=32	→	=82
?	=22	α	=70
€	=17	←	=68
⊕	=93	\$	=64

$$\begin{array}{r} \triangle \quad \text{⚡} \quad ? \quad \text{€} \quad \text{⊕} \\ + \quad \beta \quad \rightarrow \alpha \quad \leftarrow \$ \\ \hline \end{array}$$

0=A  
1=K  
2=E  
3=H  
4=S  
5=T  
6=Y  
7=L  
8=M  
9=Z

△	=0	β	=5
⚡	=1	→	=6
?	=2	α	=7
€	=3	←	=8
⊕	=4	\$	=9

$$\begin{array}{r} ? \rightarrow \alpha \quad \text{⚡} \quad \$ \quad ? \quad ? \quad \text{⚡} \quad \text{⊕} \quad \leftarrow \\ + \quad \text{€} \quad \leftarrow \leftarrow \leftarrow \triangle \quad \text{€} \quad \rightarrow \leftarrow \quad \text{⊕} \\ \hline \end{array}$$

0=Ö  
1=A  
2=V  
3=İ  
4=K  
5=E  
6=L  
7=R  
8=Ğ  
9=Y

△	=0	β	=5
⚡	=1	→	=6
?	=2	α	=7
€	=3	←	=8
⊕	=4	\$	=9

$$\begin{array}{r} ? \quad \triangle \quad \leftarrow \quad \text{⚡} \quad \text{⊕} \quad \text{€} \quad \leftarrow \\ + \quad ? \quad \triangle \quad \$ \quad ? \quad \beta \quad \triangle \quad \$ \\ \hline \end{array}$$

## EK-4 "Dinle ve Bul"

Ali ve ailesi tatile çıkmaya karar verdi ve hazırlandı. Arabaya oturdular. Ali annesinin sağına, kardeşi Mehmet de babasının sağına oturdu. Annesi bir an yolu şaşırdı. Sağa mı sola mı döneceğine karar veremedi.

Babası annesine önce sağa sonra sola, daha sonra tekrar ikinci sağa dön dedi. Annesi aynen öyle yaptı. Ama yol çok karıştı. Annesi arkasını döndü ve eşine "Önce sağa sonra sola sonra ikinci sağa" dedin ama yol doğru değilmiş dedi.

Babası "Özür dilerim ben de karıştırdım" dedi. Önce sağa sonra ilk sola sonra tekrar sola dönmesini söyledi. Ali'nin annesi "Emin misin? İlk söylediğinde önce sağa sonra sola tekrar ikinci sağa dön demiştin. Şimdi ise önce sağa sonra ilk sola sonra tekrar sola dön diyorsun." Ali'nin kardeşi Mehmet "Anne yanlış döndün; önce sol sonra sağ yapacaksın" dedi.

Ali "Hayır, anne hayır. İlk soldan sonra ikinci sağdan ve sonra üçüncü soldan dön" dedi. Babaları "Hayır, hepiniz yanlış söylüyorsunuz; ben size demiştim ilk sağ diye" dedi. Ali'nin annesinin kafası iyice karışmıştı. Arabayı durdurdu; haritasına baktı. "Tamam" dedi. "Şimdi oldu. Artık yolu biliyorum burada ilk sağ sonra dördüncü sol daha sonra üçüncü sağ ve ikinci sol olacak" dedi. O sırada Mehmet "Anne sağına dikkat büyük bir kamyon var; seni sollamak istiyor" diye bağırdı. Annesi "Kamyon sol tarafta zaten oğlum; beni sollayamaz." Dedi. Yola devam ettiler. Yol çok güzeldi; bir köyden geçiyorlardı; sağ tarafta portakal ağaçları sol tarafta pamuk tarlaları vardı. Ali annesine "Anne sağına bak kuzular geçiyor" diye bağırdı, çok heyecanlanmıştı. Sağa mı sola mı bakacağını bilemedi.



## EK-5 "Bak ve Say?"

Altı yaşımdayken, ilk çağın ormanlarını anlatan "Gerçek Öyküler" adlı bir kitapta çok güzel bir resim görmüştüm. Bir boa yılanı avını yutmak üzereyken resmedilmişti İşte bu çizimin bir kopyası:

Kitapta şunlar yazılıydı: "Boa yılanı avını çiğnemedi, bütün olarak yutar ve hareket edemez hale gelir. Sonra da onu sindirebilmek için altı ay boyunca uyur."

Bu orman maceraları üzerinde uzun uzun düşündüm, sonra renkli bir kalemle ilk resmimi yapmayı başardım. 1 No'lu resmim işte şöyle bir şeydi:

Şaheserimi büyüklere gösterdim ve korkup korkmadıklarını sordum. Ama onlar: "Korkmak mı? Bir şapkadan niye korkalım ki?" dediler.

Oysa çizdiğim resim bir şapkaya ait değildi. Koca bir fili sindirmekte olan bir boa yılanını çizmiştim ben. Neyse, büyükler anlayabilsin diye başka bir resim daha çizdim. Bu kez boa yılanının midesindeki fili açık seşik göstermiştim. Şu büyüklere hep açıklama yapmak gerekiyor. İkinci resmim ise şöyle bir şey oldu:

Bu kez büyüklerin cevabı boa yılanını iştten ya da dıştan çizmeyi bir yana bırakıp, coğrafya, tarih, aritmetik ve gramerle ilgilenmemi tavsiye etmek oldu. Böylece altı yaşımdayken resim kariyerimi terk etmek zorunda kaldım. İlk iki resmimin başarısız olması beni hayal kırıklığına uğratmıştı. Büyükler kendi başlarına hiçbir şeyi anlayamıyor, çocuklar ise aynı şeyin tekrar tekrar anlatılmasından sıkılıyorlardı.

Bu yüzden başka bir meslek seçmek zorunda kaldım ve pilot oldum. Dünyanın hemen hemen her yerine uçtum. Doğrusunu isterseniz, coğrafya bilgilerim çok işime yaradı. Şimdi bir bakışta Çin ile Arizona'yı birbirinden ayırabiliyorum. Ayrıca gece vakti kaybolduğunuzda coğrafya çok işinize yarar. Neyse, mesleğim gereği, yaşamım boyunca birçok önemli insanla bir arada bulundum. Büyüklerle çok vakit geçirdim. Ama korkarım bu yakın ilişkiler bile benim onlar hakkındaki düşüncelerimi değiştirmede.

Ne zaman yeterince zeki olduğumu düşündüğüm biriyle karşılaşsam, ona hemen 1 No'lu resmimi gösterdim. (Bu resmi hep yanımda taşıyordum, çünkü ilk deneyimimdi.) Bakalım onu gerçekten anlayabilecek miydi. Ama hepsi bunun bir şapka olduğunu söylediler. Bu yüzden ben de boa yılanlarından, ilk çağdaki ormanlardan, ya da yıldızlardan bahsetmeyi bırakıp onların seviyesine indim. Onlarla briç, golf, politika ve boyun bağları hakkında konuştum. Böylece bu yetişkinler benim gibi duyarlı biriyle karşılaştıkları için mutlu oldular.

## EK-6 "Farkında mısın?"

Adında ve soyadında bulunan bulunan sesli harflerin sayısı nedir?

Evinize en yakın evin rengi nedir?

En yakın arkadaşınızın gözleri ne renktir?

En son okuduğın kitabın yazarı kimdir?

Çevrende en çok gördüğün ağaç türü nedir?

Doğum tarihinde tarihindeki rakamların toplamı nedir?

Uygulama yapan öğretmenin kıyafetlerinin rengi nedir?

Sınıfınızda aynı isimde bulunan kaç kişi vardır?

Komşu ilimiz olan Kocaeli'nin plakası kaçtır?

Bu sabah kahvaltıda ne yediniz?

Aile üyelerinden birinin doğum tarihi nedir?

Kırmızı ve mavi renkleri karıştırırsak hangi renkleri elde ederiz?

Bayrağımızda bulunan yıldızın kaç köşesi vardır?

Sakaryayı temsil ettiğini düşündüğünüz 3 önemli öge yazınız?

Instagram logosunda hangi renkler vardır?

Türkiye'nin en kuzey noktası hangi ilimizin sınırları içerisindedir?

Klavyede s harfinin sağında ve solunda hangi harfler vardır?

Evinizde çay bardakları hangi dolapta bulunur? Yerini tarif ediniz.

Çocukken izlediğiniz 3 çizgi film karakterini yazınız.

İçinde "el" geçen 3 tane atasözü ya da deyim yazınız.

Bir Barış Manço şarkısı söyleyiniz.

Bu sabah giydiğiniz çorapların rengi nedir?