

DİKKAT VE ODAKLANMA



Olumsuz düşünceleri yeniden şekillendirin

Olumsuz düşünceler ders çalışmayı imkansız hale getirir. Kendinizi sık sık hedefinizden alıkoyan düşüncelere kaptırıyorsanız, bunları daha olumlu ifadelerle dönüştürmeye çalışın:

- Olumsuz: "Bu konu benim için çok zor, öğrenemeyeceğim."
- Olumlu: "Bu konu zor olsa da hallederim."

Ders çalışırken dikkat dağınıklığını önlemeye yardımcı olabilecek bazı ipuçları:

- **Dikkat dağıtıcı unsurları ortadan kaldırın.** Ders çalışırken, dikkatinizi dağıtabilecek tüm unsurları ortadan kaldırın. Bu, telefonunuzu, bilgisayarınızı ve televizyonunuzu kapatmayı, gürültülü bir ortamdan kaçınmayı ve çalışma masanızı temiz ve düzenli tutmayı içerir.
- **Kendinize bir çalışma alanı belirleyin.** Ders çalışmak için her zaman kullanabileceğiniz özel bir çalışma alanı belirleyin. Bu alan, sizin için rahat ve odaklanmak için uygun olmalıdır.
- **Ders çalışmadan önce kendinizi hazırlayın.** Ders çalışmaya başlamadan önce, çalışacağınız konuyu gözden geçirin ve neleri öğreneceğinizi belirleyin. Bu, odaklanmanıza ve verimliliğinizi artırmanıza yardımcı olacaktır.
- **Düzenli bir çalışma programı oluşturun.** Her gün ne kadar ders çalışacağınızı ve ne zaman çalışacağınızı planlayın. Bu, çalışmalarınızı organize etmenize ve odaklanmanıza yardımcı olacaktır.
- **Yeterince uyuyun.** Yeterince uyku, odaklanmanızı ve hafızanızı iyileştirmenize yardımcı olacaktır.

Dikkat Dağılması ve Nedenleri

Sağlık Durumu: Dikkat dağılması, yeterli uyku ve doğru beslenme eksikliği gibi fiziksel faktörlerden kaynaklanabilir.

Dijital Dünya: Teknolojinin hayatın her alanında hakim olması, akıllı telefonlar ve sosyal medya gibi etkenler, dikkatinizi dağıtmak için sizi sürekli rahatsız edebilir.

Sınav Kaygısı: Sınav günü yaklaştıkça, heyecan ve stres seviyeleriniz yükselebilir. Bu da dikkatinizi dağıtacak bir faktör olabilir.

LGS Sınavına Hazırlık Sürecinde Dikkat Dağılmasına Karşı Öneriler

1.Planlama ve programlama: Sınav sürecinde, yapılacaklar listesi yaparak ve çalışma saatlerinizi düzenli bir şekilde planlayarak, dikkatinizi sürekli bir şekilde sınav konularına yönlendirebilirsiniz.

2.Motivasyonu yüksek tutmak: Hedeflerinizi belirleyin ve her başarıya ulaştığınızda kendinizi ödüllendirin. Bu, motivasyonunuzu yüksek tutmanıza yardımcı olacaktır.

3.Doğru beslenme ve egzersiz: Sağlıklı bir yaşam tarzı sürdürmek, hem fiziksel hem de zihinsel olarak sizi güçlendirir. Bu nedenle, doğru beslenme ve düzenli egzersiz yapmak, dikkatinizi artıracaktır.

4.Nefes egzersizleri: Sınav öncesi nefes egzersizleri yaparak, zihninizi ve bedeninizi rahatlatabilirsiniz.