

Dikkat Yoğunlaştırma...

Etkili bir öğrenme, dikkatin, çalışılan konuya çekilmiş olmasını öngörür. Öğrencinin dikkatini konu üzerinde toplamadan çalışmada direnmesi, boşuna zaman yitirmekten başka bir şey değildir. Bu tür çalışma anlayışı verimli olmadığı gibi; aynı zamanda, öğrencide ders çalışmaya karşı isteksizlik, ilgisizlik, hoşnutsuzluk ve bıkkınlık duygusunun ortaya çıkmasına neden olur.

Dikkati toplama ve konuya yönlendirme alışkanlığı, bütün alışkanlıklar gibi alıştırmalarla kazanılabilen ve geliştirilebilen bir alışkanlıktır.

Bu nedenle dikkati konu üzerinde toplayıp yöneltebilmek için izlenebilecek yollar şunlardır:

1. Çalışma öncesinde, çalışma amacınızı ve çalışma sonunda gerçekleştirebileceğiniz bir hedef saptayın: Kendinize "Ben bu çalışmayı neden yapacağım?" diye sorarak, o çalışmanın amacını belirleyin. Yaptığınız çalışmanın amacını bilmek, bu işi benimseyip ona sahip çıkmanıza ve kendinizi güdülemenize yardımcı olur.

Çalışmaya geçmeden önce kendinize erişilebilir bir hedef seçiniz ve bu hedefi gerçekleştirmeden bırakmayınız. Hedef doğrultusundaki bu tür bir çalışma kararlılığı, dikkati toplamada itici güç

olacaktır.

2. Neyi, ne zaman, nerede ve nasıl çalışacağınıza karar veriniz: Hangi ders daha önce çalışılacak? Çalışılacak ders için hangi yöntemler kullanılacak? Çalışmada kullanılacak araç ve gereçler nelerdir? vb. türdeki soruların yanıtlarını vermeden çalışmaya başlamamak gerekir.

3. Çalışılacak konuya merak duyunuz: Bunun için türlü yollar denenebilir. Örneğin üzerinde çalışılacak konu yeterince bilinmiyor olduğunda ön bilgiler toplama, merak için yeterli sayılabilir. Ancak en etkili yöntem, konuya ilişkin kendimize sorular sormaktır

4. Fiziksel çevrenizi düzenleyin: Öncelikle çalışmanızı uygun bir ışık altında yapınız ve ışık arkadan gelecek şekilde oturunuz.

Çalışma ortamınızın çok sıcak veya çok soğuk olmamasına, oda ısısının 18 C dolayında bulunmasına özen gösteriniz.

Masanızın üzerinde çalışacağınız konuyla ilgili olmayan eşyaların yer almamasına dikkat edin.

Masa dışında, örneğin; koltuk, yatak vb. çalışma yerlerini tercih etmeyin.

Aynı tür çalışmalar genel olarak hep belirli bir yerde (oda, masa gibi) yapınız.

5. Sistemli çalışınız: Dikkati konu üzerinde toplama, aynı zamanda birçok alışkanlığın kazanılmış olmasını da gerektirir. Bu alışkanlıklardan birisi de planlı çalışmaktır. Sistemli çalışmada, çalışma planı hazırlanırken, dikkatin konu üzerinde kolayca toplanmasına yardımcı olabilecek noktaların göz önünde bulundurulması gerekir. Bunu için ders çalışmayı her zaman günün aynı saatlerinde ve aynı yerde sürdürünüz

6. Çalışmada çeşitlilik sağlayınız: Çalışma sırasında okuma, yazma, anlatma, uygulama vb. gibi değişik etkinliklere yer vererek dikkatinizin dağılmasını önleyiniz.

7. Çalışmaya planladığınız gibi zaman yitirmeden hemen geçiniz: Çalışma zamanı geldiğinde örneğin, "10 dakika daha dinleneyim, biraz daha televizyon izleyeyim" türündeki düşüncelerle kendinizi oyalamayınız. Planladığınız saatte canınız istemese bile, kendinizi çalışmaya zorlamalısınız. Bunu için kolaydan zora doğru bir çalışma yolu izlemek ve çalışma tekniği olarak, örneğin, okumak yerine yazarak çalışmak, dikkatin toplanmasına yardımcı olacaktır.

8. Çalışmaya geçmeden önce yeteri kadar

dinleniniz: Aşırı duyarlılık, karamsarlık, isteksizlik, bedensek yorgunluk, uykusuzluk gibi nedenlerle beliren bitkinliğe düşmemek için her zaman aynı biçimde olan çalışma yöntem ve tekniklerini uygulamaktan kaçınarak; ders dışı uğraşlarla da yeterince ilgilenip, gerçek anlamda olabildiğince dinleniniz.

9.Dikkatinizi arttırmak için boş zaman uğraşlarından yararlanınız: Bulmaca çözümleri, matematik ve coğrafya bilmeceleri, satranç gibi zihinsel etkinlik gerektiren oyunlar, resim çalışmaları, desen eskizleri vb. türde etkinlikler dikkatin gerektiği anda daha kolay toplanmasına yardımcı olacaktır

Dersi dinlerken de çalışırken de beş duyu organını kullanacak şekilde araç- gereçten yararlanmak (deney yapmak, harita kullanmak vs) önemli yerleri not etmek konunun önemli kısımlarını zihnimizde yer etmesine yardımcı olacaktır
100 den 7 şer inin