

# DİKKAT DAĞINIKLIĞI

Fiilen veya zihnen bir işle meşgul olurken dikkati toparlayıp işe tam konsantre olamama durumuna 'Dikkat Dağınıklığı' denir.



Derslerde okunanlara konsantre olamamak, sık sık ara vermek veya hayallere dalmak  
Önemsiz dış uyarılara karşı çok duyarlı olmak

Seslenildiğinde duymama, sorumlulukları yerine getirmeme, unutma

Sınavlarda basit hatalar yapma

Uzun süreli odaklanma ve zihinsel işlem gerektiren çalışmalarını yapmakta zorlanma

*Dikkat Dağınıklığının en belirgin özellikleri şunlardır:*

## Dikkat Dağınıklığı Neden Olur?

- **Çevresel Faktörler:** Ortam ışığı, hava, ortamdaki dikkat dağıtıcı eşyalar vb.
- **Fiziksel Faktörler:** 5 duyu organından herhangi birinde problem olması
- **Kişisel Faktörler:** Dikkat toplamayı öğrenememe, düzensiz beslenme, düzensiz uyku, bilinçsiz teknoloji kullanımı





# DİKKAT DAĞINIKLIĞINI GİDERMEK İÇİN NELER YAPILMALI?

- Spor yapma
- Düzenli uyku
- Düzenli ve sağlıklı beslenme
- Plan yapma
- Düzenli kitap okuma
- Çocuklar bir işe dalmışken onların dikkatini dağıtmama
- Düzenli bir oda, çalışma ortamı oluşturma
- Dikkat geliştirme setleri, kitapları ve etkinlikleri uygulama
- **BİLİNÇLİ VE YETERLİ TEKNOLOJİ KULLANIMI**

## **DİKKAT GELİŞTİRİCİ OYUN VE AKTİVİTELER**

- Puzzle, lego
- Eşleştirme oyunları
- Fark bulma, farklı olanı bulma
- Resim tamamlama
- Labirent oyunları
- Mandala
- Resfebe
- Beyin egzersizleri
- Zeka oyunları, bulmacalar
- Denge Oyunları