

Ebeveynlere Öneriler

Sağlıklı Beslenme



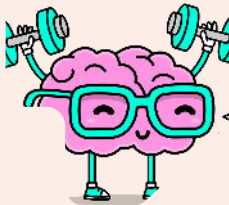
- Dengeli bir diyet, dikkat ve konsantrasyonun geliştirilmesine katkıda bulunur.
- Omega-3 yağ asitleri, tam tahıllar, meyve ve sebzeler gibi besinler çocuğunuzun zihinsel gelişimini destekler.



Fiziksel Aktiviteyi Destekleyin

- Düzenli fiziksel aktivite, çocukların zihinsel ve fiziksel sağlığına olumlu katkı sağlar.
- Yürüyüş, bisiklet sürme, oyun oynama gibi aktiviteler çocuğun enerjisini dengeler ve dikkatini toplamasına yardımcı olur.

Oyun ve Aktivitelerle Dikkat Geliştirin



- Bulmaca, yapboz, dikkat gerektiren oyunlar çocuğunuzun odaklanma yeteneğini artırabilir.
- Kitap okuma ve resim yapma gibi aktiviteler de dikkat geliştirme açısından faydalıdır.



DİKKAT NEDİR?

Dikkat, beynimizin gelen bilgileri seçip işleyen bir süzgeç gibi çalışır. Yalnızca önemli ve anlamlı bulduğumuz bilgileri belleğimize kaydedebiliriz. Dikkatimiz, her bilgiye değil, ihtiyaçlarımıza ve hedeflerimize uygun olanlara odaklanır.

Dikkati geliştirmek için;

**UYARANLARIN AZALTILMASI,
FİZİKSEL AKTİVİTE,
POZİTİF GERİ BİLDİRİM,
DÜZENLİ UYKU,
SAĞLIKLI BESLENME.**

Dikkat Geliştirme Niçin Önemli?

Dikkat toplama becerisinin tüm okul hayatı boyunca ciddi bir önemi vardır ve bu sebeple ilkokulun ilk yıllarında dikkat eksikliği olan öğrencilerin tespit edilmesi ve dikkat toplama yeteneğinin geliştirilmesine önem verilmesi gerekir. Böylece sonraki öğretim kademelerinde ortaya çıkabilecek eğitsel sorunların önüne geçilmiş olur.



Şehit Mehmet Bora Tayfur İlkokulu
Rehberlik Servisi
Günnür Özbay
Sümeyye Akkurt

Dikkat Güçlensin, Başarı Yükselsin!



Odaklan,
Yönlendir,
Başar



Dikkat geliştirme, sürekli bir süreçtir ve çocuğunuzun bu süreçte desteğinize ihtiyaç duyacağını unutmayın. Çocuğunuzun ilerlemesini gözlemleyin ve gerektiğinde bir uzmandan yardım almaktan çekinmeyin.

Uygun Uyku Düzeni Sağlayın



- Uyku eksikliği, çocukların dikkat ve konsantrasyon seviyelerini ciddi şekilde olumsuz etkileyebilir.
- İlkokul çağındaki çocukların genellikle 9-11 saat uykuya ihtiyaçları vardır.

Sabırlı Olun ve Destekleyici Olun



- Her çocuk farklı hızda gelişir. Çocuğunuzun dikkat süresini artırmak zaman alabilir.
- Sabırlı olun ve çocuğunuza her zaman destekleyici bir tutumla yaklaşın.



Pozitif Geri Bildirim verin

- Çocuğunuzun dikkatini topladığı ve başarılı olduğu durumlarda onu takdir edin.
- Pozitif geri bildirim, çocuğunuzun kendine güvenini artırır ve dikkatini toplama konusunda daha istekli hale getirir.

Ekran Süresini Sınırlayın



- Telefon, tablet, televizyon gibi elektronik cihazlarla geçirilen süreyi sınırlamak önemlidir.
- Ekran başında geçirilen fazla süre, çocukların dikkat sürelerini olumsuz etkileyebilir.

Dikkat Dağıtan Unsurları Azaltın



- Çalışma ortamında dikkat dağıtıcı unsurları minimumda tutun.
- Gürültülü, karmaşık ya da fazla uyaran içeren ortamlardan kaçının.