

DİKKAT DAĞINIKLIĞINI ÖNLEMELİK İÇİN NELER YAPABİLİRSİN?

Öncelikle dikkatinin dağılması son derece normal bir şey. Bir çalışma yaparken ya da ders dinlerken dikkatinin dağılması o çalışmanın boşa gittiği ya da her şeyi kaçırdığın anlamına gelmez. Ama çok sık dikkatin dağılıyorsa bu verimini düşürür, o yüzden dikkatini nasıl düzenleyeceğini de anlatmak istedim 😊



① Ders çalışırken odadaki dikkat dağıtıcıları etrafından uzaklaştır.

② Seni ders çalışmaktan alıkoyan her ne varsa onlarla arana mesafe koy 😊

③ Odanı yeniden düzenle, gereksiz eşyalardan kurtul. Okul araç gereçlerine yeni bir düzen ver.

④ Ders çalışmaya başladığında en azından 25 dakika odaklı çalışman önemli. O yüzden 25 dakikalık sürede şöyle bir farkındalık çalışması yapabilirsin:

Pomodoro sayısı	Dikkat dağılımları	Toplam	Çalışma sırasında aklına gelen, yapman gereken önemli şeyleri buraya not edip çalışmana devam edebilirsin!
1	☹️ ☹️		
2			
3			
4			

@theschoolcounselor.tr

Yani süreni başlatıp odaklı çalışman gereken 25 dakikalık o zaman diliminde dikkatinin dağıldığını fark ettiğin an, kağıda bir işaret koy ve her pomodoro sonrası toplam kaç kere dikkatinin dağıldığına bak. Tek yapman gerek bu. Basit değil mi? 😊 Dikkat dağılımlarının azaldığını sen de göreceksin.

NOT1: 5 dakikalık molalar çabuk geçecek o yüzden telefonu eline hiç alma 😊

NOT2: 5 dakikalık molada mutlaka yerinden kalk, dersler bir yere kaçmıyor, 5 dakika sonra döneceksin zaten 😊

NOT3: 25+5 'lik periyotları ihtiyacına göre 30+10 şeklinde de düzenleyebilirsin.

BİR ZAMAN YÖNETİMİ & VERİMLİ ÇALIŞMA TEKNIĞI OLARAK

POMODORO



KİMLER BU TEKNİĞİ KULLANMALI?



① Yazman gereken bir ödevin ya da bir projen varsa ama bir türlü başlayamıyorsan,

② Ders çalışırken çok çabuk sıkılıyorsan,

③ Devamlı dikkatin dağılıyor ve odaklanmakta güçlük çekiyorsan,

④ Ya da başarmak için uzun süreler çalışmana rağmen halen istediğin başarıya ulaşamıyorsan,

Bu teknik tam sana göre.

Kısacası isteyen herkesin kullanıp verimliliğini artırabileceği bir teknik.

POMODORO TEKNİĞİ ADIMLARI

Tekniğimizin sadece 4 adımı var. Sırayla bakalım hadi 😊

① Çalışacağın konuları adım adım yaz.



② Zamanlayıcını 25 dakikaya ayarla. Bunun için uygulama önerileri: Forest, Brain Focus vs.



③ Zil çalana kadar çalışmanı sürdür.



④ Zil çaldığında 5 dakika mola ver.



ÖZETLE;

25 + 5 = 1. pomodoro

25 + 5 = 2. pomodoro

25 + 5 = 3. pomodoro

25 + 5 = 4 pomodoro

Dördüncü pomodorodan sonra uzun bir mola yap 15 ila 30 dakika kadar ve bu şekilde yapılacaklar listen tamamlanana kadar çalışmanı sürdür.