

## Dikkat Eksikliğinde Beslenme



## ÇOCUKLAR İÇİN DİKKAT ARTIRICI ÇALIŞMA VE OYUNLAR

- **Saklanan eşyayı bulma oyunu:** Evin bir odası seçilir ve çocuğa etrafındaki eşyalara dikkatlice bakması söylenir. Çocuk odadan çıkınca eşyalardan biri saklanır. Çocuk, odaya döndüğünde saklanan eşyayı bulmaya çalışmalıdır. Harita üzerinde bir şehri veya ülkeyi bulma oyunu oynanabilir.
- **Hatırlama oyunu:** Çocuğa bir dakika süresince bir resim gösterilir ve bir dakika sonra resim kapatılır. Daha sonra resimle ilgili sorular sorulur. 'Çocuğun kıyafeti ne renkti?', 'Çocuğun saçı ne renkti?' vb.
- Çocuğunuzla birlikte **metin analizleri** yapabilirsiniz. Aynı kitabı okuyarak detaylar hakkında konuşabilirsiniz.
- **Resmi Hafızada Tutup Çizme Çalışması:** Çocuğa seviyesine uygun bir resim gösterilir ve bu resme dikkatle bakması istenir. Daha sonra resim kaldırılarak çocuktan hatırladığı kadarıyla resmi çizmesi istenir. Resmin başlangıçta gösterilme süresi kısaltılarak oyun zorlaştırılabilir.

- **Omega 3 yağ asidi içeren yiyecekler:** ton balığı, alabalık, pisi balığı, dil balığı ve sardalye gibi yağlı balıklar omega 3 yağ asitleri ve çinko açısından zengindir. Balıklar dışında keten tohumu, ceviz ve kanola yağı da omega 3 yağı açısından zengindir. Çinko bakımından zengin gıdalar ise , kabak çekirdeği, az yağlı dana eti, susam, tahin ve yer fıstığıdır.
- **Sebze ve meyveler:** sağlıklı bir beslenme programında önemli rol oynayan sebze ve meyveler ; vitamin ve mineral eksikliğine bağlı dikkat eksikliği ve kronik yorgunluk tedavisinde yardımcı olabilir. Özellikle dikkat eksikliği bulunan çocuklarda aşırı kola, şekerleme ve tatlı gibi hazır gıdalar yerine, mineral ve vitamin bakımından zengin, yüksek besin değerleri bulunan sebzeleri tüketmesi uzmanlar tarafından tavsiye edilmektedir.

## Dikkati Geliştirmek İçin Ev Egzersizleri

Psikolojik Danışma ve Rehberlik Servisi

## Bir Etkinlik Önerisi: Saati Yen

Öğrenciye 10 adet jeton verilir. Tahta bloklarla 5 dakika boyunca öğrencinin dikkatini tamamen tahtalara vererek bir kule yapması istenir. Öğrencinin her dikkati dağıldığında, etrafına baktığında vermiş olduğunuz jeton alınır. Öğrencinin amacı 50 jeton biriktirdiğinde ödül almaktır. Daha sonra süre 10 dk,20 dk şeklinde arttırılabilir.



**Sessizlik Saati:** Çocuğun dikkatini ve odaklanmasını sağlamaya yönelik bir oyundur. Çocuk, rahat bir yere uzanarak gözlerini kapatır. Bir süre sessizce bekledikten sonra çocuğa dingin bir ses tonuyla dışarıda hangi sesleri duyduğu sorulur. Daha sonra tamamen sessizlik içindeki evde duyduğu sesler sorulur. Saatin tik takları, camdan gelen hafif uğultu vb. sessizce dinlenir ve çocuğun tüm bu seslere odaklanması sağlanır. Son olarak çocuğa vücudunda hangi sesleri duyduğu sorulur. Sokaktaki seslere odaklanarak başlanan dinleme süreci, çocuğun kalp atış seslerine kadar indirilerek bitirilir. Tüm bu süreç boyunca sessizlik muhafaza edilmelidir.

**Radyo Tiyatroları:** Görüntünün olmadığı sadece sesin olduğu tiyatrolardır. TRT Çocuk tiyatroları arşivine bakılarak pek çok çocuk radyo tiyatrosuna kolaylıkla ulaşılabilir. Loş bir ışıkta radyo tiyatrosunu dinleyerek sadece sese odaklanan çocuğun işitsel dikkati artacaktır. Birlikte tekerlemeler dinleyip tekerlemeleri kolaydan zora tekrarlamak da işitsel dikkat arttırır.

Dikkati Güçlendirmek İçin Yararlanılabilecek Oyun ve İnternet Siteleri

- Online Dikkat ve Konsantrasyon Egzersizlerinden yararlanabilirsiniz. (mentalup.net)
- Yükselen Zeka Yayınları Rapidoo Dikkat Geliştiren Zeka Oyunu çocuğunuzun dikkatini geliştirmesine yardımcı olacak bir oyundur.
- Dikkati güçlendirme setlerinden yararlanabilirsiniz.(Örneğin, Adeda Yayıncılık)

Dikkat çalışmaları yapmak için belli bir yaş sınırı yoktur. Onun odaklanmasına yardımcı olabilecek her türlü oyundan yararlanılabilir.