DİKKAT KOÇUM KIVANÇ • ÇALIŞMA TAKTİĞİ

# DİKKAT DEFTERİ

**Aklın kayınca kafanda tutma,**
**kâğıda yaz, soruya dön.**



3 YOL

ANİMONİK.COM
GÖRSEL HAFIZAYLA ÖĞREN

PDF + TEST

1 / 5 · TEST

# AKLIN NE KADAR KAYIYOR?

Sana uyan şıkkı seç, turuncu puanları topla. 2 dakika.

**1** **Okurken aynı satırı tekrar okuduğunu fark eder misin?**

Her zaman 1 · Çoğu zaman 2 · Bazen 3 · Hiç 4

**2** **Çalışırken aklına yarım kalmış işler gelir mi?**

Her zaman 1 · Çoğu zaman 2 · Bazen 3 · Hiç 4

**3** **Aklına gelen bir şeyi hemen yazar mısın?**

Hiç 1 · Bazen 2 · Çoğu zaman 3 · Her zaman 4

**4** **Masanda seni toparlayan bir hatırlatıcı var mı?**

Hiç 1 · Bazen 2 · Çoğu zaman 3 · Her zaman 4

**5** **Bazen biriyle aynı anda sessizce çalışır mısın?**

Hiç 1 · Bazen 2 · Çoğu zaman 3 · Her zaman 4

KOÇ ÖNERİSİ · bilimsel ölçek değil, kendini tanıman için

**TOPLAM: ____ / 20**

5–9 → AKLI HEP KAYAN
10–14 → ARADA
15–20 → ODAĞINI TOPLAYAN



Üç dakika gitti, hâlâ aynı satırdayım!

2 / 5 · FARK ET

# ÇOĞUMUZUN DÜŞTÜĞÜ TUZAK

**Tuzak: aklına geleni kafanda tutmak.**

## KAFASINDA TUTAN CAN

Aklına maç geliyor, düşünmeye devam ediyor. Bir saatte on soru.



## DEFTERİNE YAZAN ECE

Aklına geleni tek satır yazıyor, hemen soruya dönüyor.



| ÖNCE · 1. gün (hepsi 0–5) |
|---|
| 1 saatte çözdüğün soru (÷8) |
| Aklının kaydığını fark ettiğin sayı (5 = hiç kaymadı) |
| Çalışma sonrası yorgunluk (5 = hiç yorulmadım) |

Bugün 1 saat paragraf çöz, sayıları yaz. 7. gün dikkat defteriyle aynı süreyi çalışıp yeniden ölç.

## BİLİM NE DİYOR?



Öğrencilere yarım kalmış bir işleri hatırlatıldı. Sonra metin okurken akılları o işe **daha çok kaydı**. O iş için **kısa bir plan yazanlarda** bu kayma **kayboldu**.

Masicampo ve Baumeister 2011



**Defter senin ikinci beynin!**

3 / 5 · UYGULA

# 3 YOLLA ODAĞINI TOPLA

## 1 · DİKKAT DEFTERİ

Masanda küçük bir defter dursun. Aklına ne gelirse **tek satır** yaz, hemen soruya dön. Akşam deftere bak, işleri hallet.

Bugün yazdığım ilk şey: _____

## 2 · HATIRLATICI

Kilit ekranına ya da yapışkan nota **“Şu an neredesin?”** yaz. Kaydığında seni yakalasın.

Hatırlatıcımı koyduğum yer: _____

## 3 · BİRİ SENİ İZLESİN

Bir arkadaşınla **görüntülü, sessiz** çalışın. Konuşmak yok, sadece kamera açık.

Birlikte çalışacağım kişi: _____



BONUS · LİSTE

# HAZIR DİKKAT DEFTERİ ŞABLONU

**Bu sayfanın ekran görüntüsünü al ya da defterine çiz.** Her satıra tek şey yaz, sonra hemen soruya dön. Örnek ilk iki satırda:

| Saat | Aklıma gelen | Ne zaman bakacağım |
|---|---|---|
| 19.10 | Yarınki maç saat kaçta? | Akşam 21.00 |
| 19.25 | Annemin istediği ekmek | Ara verince |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

Yazmak, yarım kalan işi beynin "bekleyen işler" listesinden çıkarır: Masicampo ve Baumeister 2011. Şablon koç önerisidir.



Yazdın mı? Tamam, şimdi soruya dön.

4 / 5 · 7 GÜNLÜK PLAN

# 7 GÜNDE ODAĞINI TOPLA

Her gün aynı sıra: **defter masada, hatırlatıcı yerinde, 25 dakika çalış, aklına geleni yaz, akşam deftere bak.**

| Gün | Ne kadar | Bu günlerin işi |
|---|---|---|
| 1 | 25 dk × 2 | Sadece dikkat defteri |
| 2–3 | 25 dk × 3 | + hatırlatıcı (kilit ekranı) |
| 4–5 | 25 dk × 3 | + bir gün arkadaşla sessiz görüntülü |
| 6 | 25 dk × 4 | Deftere yazdıklarını akşam hallet |
| 7 | 1 saat | Ölç, ilk günle karşılaştır |

## HER GÜNÜ İŞARETLE

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | |



**Hedef: 7. gün aklın kaydığında 10 saniyede soruya dönebilmek.**



Kafanda tutup bir saatte on soru mu? Olmaz.

5 / 5 · 7. GÜN

# SENİN SONUCUN

Plan bitince aynı 3 ölçüyü bir daha yaz. Bu senin küçük deneyin, bilimsel deney değil.

| hepsi 0–5 | ÖNCE 1. gün | SONRA 7. gün |
|---|---|---|
| 1 saatte çözdüğün soru (÷8) | | |
| Aklının kaydığını fark ettiğin sayı (5 = hiç kaymadı) | | |
| Çalışma sonrası yorgunluk (5 = hiç yorulmadım) | | |

## BUNDAN SONRA KURALIN

**Aklıma gelen şeyi kafamda tutmam. Tek satır deftere yazar, soruya dönerim; akşam deftere bakarım.**



Aklına geleni yaz, soruya dön.



**Kaç soru fazla çözdün? Yorumlara yaz, sıradaki taktiği birlikte seçelim.**