



### **DİKKAT EKSİKLİĞİ İÇİN EV EGZERSİZLERİ**

Dikkat eksikliği; dikkati belli bir noktaya toplayamama, dağınıklık, unutkanlık, eşyaları kaybetme, dikkatsizce hatalar yapma gibi belirtilerle kendini gösterir. Ancak dikkat eksikliği belirtilerinin, 7 yaşından önce başlamış olması gerekir.

Dikkat artırıcı çalışmaları yapmak için belli bir yaş sınırı yok. İlköğretim çağındaki her çocuk bu çalışmalar için ideal. Her çocuğun yaşına uygun çeşitli oyunlar var.

Mesela 4 yaşındaki bir çocuğa fark bulmada kolay olan 3-4 ayrıntılı fark bulmaca gösterilirken, 10 yaşındaki bir çocuğa biraz daha zor 12 ayrıntısı olan fark bulmaca gösterebilirsiniz.

Çocuklarınızda gördüğünüz davranışlardaki problemlere yönelik neden bu çocuk böyle demek yerine “bu çocuk için ne yapabilirim”i düşünmek daha doğru olur.

### **DİKKAT EKSİKLİĞİNDE BESLENME:**

**Omega 3 Yağ Asidi İçeren 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.

### **Dikkat Eksikliği Olduğu Tespit Edilen Çocuklarda Önerilmeyen Gıdalar:**

Hazır gıdaların raf ömrünü uzatmak ve onlara renk vermek için kullanılan katkı maddeleri dikkat eksikliğini artırdığı yönde araştırma sonuçları vardır.

Bu tip katkı maddeleri genelde hazır salça, konserve yiyecekler, dondurulmuş gıdalar ve dondurma, şekerleme, hazır yemekler ve fastfood ürünlerinde kullanılır. Bu bakımdan dikkat eksikliği olan çocuklarda bu tür hazır gıdalardan kaçınılmalıdır.

**DİKKAT EKSİKLİĞİNDE HAFIZAYI  
GELİŞTİRMEYE YÖNELİK EVDE  
OYNANABİLECEK OYUNLARA ÖRNEKLER**

Memory

Sırasıyla say

Yüzük saklama

Hangisi fazla?

Hangisi eksik?

Son harften kelime bulma

Kelime merdiveni

Resmi hatırlama

Şekilleri hatırlatma

Anlatılan hikaye ile ilgili sorular sorma

Okuduğunu anlatma

Nesne saklama

Balonla oynama

Şişirilmiş balonu avucun içinde  
düşürmeden evin içinde dolaşması

Benzer bir çalışma yine tepsi içine  
konulan bir bardak suyu  
dökmeden getirebilmedir. Çocuğa  
boyama, boncuk dizme gibi dikkat  
gerekiren el becerileri yaptırılabilir.

Saklanan eşyayı bulma oyunu

Harita üzerinde bir şehri veya ülkeyi  
bulma oyunu

Farklı olan resmi bulma

Rapidoo Aile Dikkat Geliştiren Zeka  
Oyunu

Şekilleri hatırlama

Benzer iki resim arasındaki farkları bulma

Anlatılan bir öykü veya masalla ilgili  
sorular sorma

Okuduğunu anlatma

**FATİH SULTAN  
MEHMET İLKOKULU**

**PSİKOLOJİK DANIŞMA  
VE REHBERLİKSERVİSİ**