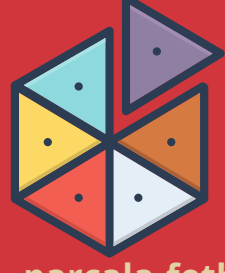


# ODAKLANMA SORUNUNA ÇÖZÜM ÖNERİLERİ

## Tek bir işe odaklanın.

Aynı anda iki ya da daha fazla iş yapmak bir avantaj gibi görünse de araştırmalar gösteriyor ki; aynı anda iki iş yaptığımızda hem odaklanmamız zorlaşıyor hem de çok kolay dikkatimiz dağılıyor. Bu da verimimizi düşürüyor, o yüzden aynı anda tek iş! Hem gelen bildirimleri takip edeyim hem müzik dinleyeyim hem de ders çalışayım olmuyor yani.



## Böl- parçala-fethet :)

Bazen konular bir bütün olarak gözümüzde çok büyür. Böyle zamanlarda bir türlü konunun başına oturamayız. Çalışmaya başlamak aşırı zor gelir. Siz de böyle hissediyorsanız konuyu alt başlıklarına bölün ve her birini çalışmak için ayrı zaman ayırın. Böylece konunun tamamını daha kolay halletmiş olursunuz. Puzzle'ı parça parça birleştirip bir bütün oluşturmak gibi.

## Çalışma alanınızı sadeleştirin.

Çalışma masanızda yalnızca çalışacağınız dersin materyali olsun. Telefon, başka derslere ait kitaplar vs. alakasız materyallerin masada bulunması da dikkatinizi dağıtabilir.



## Hedef belirleyin. Sizi motive eden şeyi keşfedin.

Yaptığınız çalışmanın amacını bilmeden çalışmanız çok zor. Çalışıyorsunuz ama ne için? Ne uğruna? Sizi ders başına oturma konusunda motive edecek kaynaklar bulun, keşfedin. Sizi heyecanlandıracak hedefleri araştırın ve bulun. Sonra da sizi motive eden materyalleri odanızın görünür yerlerine asın. Bu bir motivasyon sözü, sizi motive eden başarılı birinin resmi, bir üniversite kampüsü ya da sizi motive eden bir filmde bir kare olabilir.

## Pomodoro yöntemiyle çalışmayı deneyin.

Özellikle de ders çalışma fikri seni ürkütüyorsa :) Ayrıca en zorlandığınız dersleri öğrenebilmek için de oldukça işe yarar bir yöntem. Pomodoro da neymiş diyorsanız, öğrenmek için [tıkla](#), [gelsin](#).



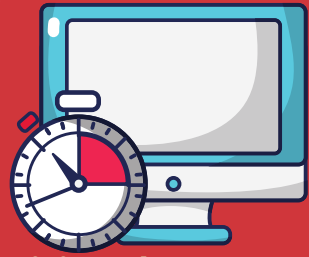
## Anda kalma ve nefes egzersizleri yapın.

Zihnimiz o kadar yoğun ve o kadar koşuşturmacalı ki ara ara "şimdi ve burada" olmaya, nefes aldığımızı hatırlamaya ve fark etmeye ihtiyacımız oluyor. Bu egzersizler odaklanmamızı da kolaylaştırıyor. Anda kalma egzersizi için nefes egzersizi yapmayı deneyebilirsiniz.



## Sağlam kafa sağlam vücutta bulunur.

Günlük egzersiz yapmaya, düzenli uyumaya ve sağlıklı beslenmeye özen gösterin.



## Ekran kullanım sürenizi azaltın.

Telefonunuzun digital sağlık ayarlarından günde kaç saatinizi telefonla geçirdiğinizi görebilir, bazı uygulamalara sınırlamalar getirebilirsiniz. Telefon ekranında geçirilen süreye oyun saatleri ve TV saatleri de eklenince beynimizin odaklanmakta güçlük çekmesi son derece normal oluyor. Ekran zamanını azaltın ve farkı görün :)

## Şeker tüketimini azaltın.

Şeker tüketiminin dikkat dağınıklığını artırdığını gösteren bilimsel çalışmalar mevcut. Rafine şeker tüketiminizi azaltın.

