



Görsel Egzersizlerle

Dikkat

Geliştirme

Handan HAN KOCABAS
Psk. Danışman

DİKKAT EKSİKLİĞİ VE HİPERAKTİVİTE BOZUKLUĞU

TANIM:

Dikkat eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu bireyin yaş ve gelişim düzeyine uygun olmayan aşırı hareketlilik, istekleri erteleyememe (impulsivite) ve dikkat sorunlarıyla kendini gösteren bir psikiyatrik bozukluktur.

Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Konusunda Doğrular ve Yanlışlar:

- **DEHB' nin, (Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu) nörobiyolojik bir temeli vardır ve bu yüzden DEHB' li çocuklar yalnızca tıbbi tedavi görmelidir.** İlaçla tedavi gören DEHB'li çocukların %70-80'inde belirtilerde azalma görülmektedir. Ancak belirtilerde azalma olması bozukluğun ortadan kalkması ile eş anlamlı değildir. İlaçla tedavi çocuk psikiyatristi gerek görüyorsa sözkonusu olmalıdır. Bunun yanı sıra davranışsal ve akademik gelişme sağlanması için psiko-eğitimsel yardımlara gereksinimi vardır. Aksi takdirde ilaçla tedavi amacına ulaşmamaktadır.
- **DEHB gerçekte mevcut değildir, bu durum çocuklarını disipline edemeyen anne babaların hatasıdır.** Bilimsel araştırmalar DEHB'in biyolojik temelli bir bozukluk olduğunu ortaya koymaktadır, ancak nedenleri tam olarak anlayamamıştır. Davranış denetlemek için beyin tarafından kullanılan nörotransmitterlerin dengesizliği ve merkezi sinir sistemindeki anormal glikoz metabolizmasından kaynaklandığı ileri sürülmektedir.
- **DEHB temel olarak kötü ana babalıktan ve disiplin eksikliğinden kaynaklanmaktadır ve bütün DEHB' li çocukların gerçekte ihtiyaç duydukları şey böyle yapmacık tedaviler değil eski tarz bir disiplindir.** Bazı anne babalar çocuğun yanlış davranışının onun ahlaki bir sorunu olduğunu düşünürler zaman zamanda kendilerinde kabahat bulurlar. Tıbbi bir müdahale uygulamadan sadece disiplin yöntemleri uygulamanın DEHB'li çocuğun davranışını iyileştirmekten ziyade iyice kötüleştiğini gösteren aile etkileşim araştırmaları vardır.
- **DEHB yanlış tutumlar sonucu oluşur.** Zayıf beslenme, şeker, katkı maddeleri, olağan ölçülerde kurşun, olumsuz ana baba tutumu DEHB' e yol açmaz. DEHB genetik ve biyolojik temellidir. Bununla birlikte anne babaların davranışları çocuğun DEHB davranışlarını denetleme becerilerini etkileyebilir. Ayrıca bazı araştırmalar hamileyken alkol ve uyuşturucu almanın DEHB' e yol açabileceği konusunda örnekler sunmuştur.
- **DEHB' li çocukların akranlarından farkı yoktur. Her çocuk dikkatini sürdürmede ve yerinde oturmada güçlük çeker.** DEHB özellikleri 3-7 yaş arasında başlamışsa akranlarına göre belirtileri çok fazla ve şiddetli yaşıyorsa, birçok ortamda aynı belirtiler varsa, davranışlar çocuğun akademik ve sosyal hayatında önemli bozulmalara yol açıyorsa tüm çocuklarda olduğu söylenemez.

- **Çocuklar büyüdüklerinde DEHB kaybolur.** DEHB sadece çocuklarda bulunmaz, bazı araştırmalar DEHB'in yaşam boyu sürebileceğini göstermektedir. DEHB tanısı konulan çocukların %70-80' i gençlik dönemlerinde bu belirtileri sürdürmektedir. %30-65' lik kısmının ise yetişkinlikte tüm klinik belirtileri sürdürmeye devam ettiği görülmektedir. Eğer tedavi edilmezse DEHB'li bireyler madde bağımlılığı, depresyon, akademik başarısızlık, mesleki sorunlar ve evlilik sorunları yaşayabilirler. Uygun olarak tedavi edildiklerinde DEHB'li pek çok birey üretken bir yaşam sürebilir.
- **DEHB' li çocuklar sürekli pekiştirilmeyi isterler. Hatta diğer öğrencilerden daha çok olumlu pekiştirmeye ihtiyaç duyarlar.** Tek başına olumlu pekiştirme davranışı kazanma ve sürdürmede yeterli değildir, üstelik sürekli pekiştirme gerçek hayat ortamlarında uygulanabilir değildir.
- **DEHB' li bütün öğrenciler özel eğitim hizmeti almalıdır.** Çocuğun eğitimiyle ilgili önemli aksaklıklar ve bu konuda istek varsa özel eğitim gerekebilir.
- **DEHB' li çocuklar davranışlarından dolayı sorumluluk almak yerine sadece özür dileyip bahane bulmayı öğreniyorlar.** Tedavinin psiko-sosyal yönü bu tür sorunların önüne geçmek içindir. Psikolojik danışmanlar öğretmenler ve hekimler, çocuklara DEHB'in üzerinde çaba harcanması gereken zor bir durum olduğunu bir özür yada kabahat olmadığını öğretirler.
- **DEHB hayali bir rahatsızlıktır, aslında böyle bir hastalık yoktur.** Yüzyılın başından beri yapılan araştırmalar, dürtü kontrolünde zorluk ve hiperaktivite gösteren bireylerin varlığını nesnel olarak göstermiştir.
- **DEHB' li çocukları tümü öğrenme güçlüğüne sahiptir.** DEHB' li çocukların %10-33 'ü aynı zamanda öğrenme güçlüğüne sahiptir.
- **DEHB' li öğrenciler normal sınıflarda öğrenim göremezler.** Öğretmen uygun düzenlemeleri yapar ve sınıf süreçlerini yapılandırır, bu çocukların yarısından fazlası normal sınıflarda öğrenim görebilir.
- **DEHB' i olan çocuğun her istediği yapılmalıdır.** Bu tür bir yaklaşım bu çocukların dürtüsel davranışlarını pekiştirmekten başka bir işe yaramaz.
- **DEHB tedavisinde kullanılan ilaçlar bağımlılığa yol açar.** Bu ilaçların uygun kullanımı alışkanlığa yada bağımlılığa yol açmaz.
- **DEHB'in tedavisi için kullanılan ilaçlar zeka geriliği ve kısırlık yapar.** Bu tür düşünceler bilimsel desteği olmayan görüşlerdir. Bu ilaçların çocukları genel olarak yavaşlattığına ilişkin araştırma bulguları olmakla birlikte zeka geriliği ya da kısırlık olması mümkün değildir.
- **Uyarıcı ilaçlar almanın DEHB'li çocuklarda kalıcı herhangi bir davranışsal ya da eğitimsel yarar sağladığını hiç bir araştırma göstermemiştir.** Araştırmalar uyarıcı ilaçlarla yapılan tedaviden DEHB'li çocukların, gençlerin ve yetişkinlerin fayda sağladığını göstermiştir.
- **Öğretmenler yeterince çaba gösterirlerse uyarıcı ilaçlardan daha etkili sonuçlar alınabilir.** Çok modellenmiş araştırmalar bu düşüncenin yanlış olduğunu göstermektedir.
- **Çocuklarda ya da yetişkinlerde DEHB'i teşhis etmek mümkün değildir.** Bilim adamları henüz DEHB'in teşhisine yönelik tek bir test geliştirememiş olmasına rağmen, açık seçik tanılayıcı kriterler geliştirilmiştir

DİKKAT EKSİKLİĞİ HİPERAKTİVİTE BOZUKLUĞUNUN SINIFLANDIRILMASI

Aşırı hareketlilik,

Dikkat eksikliği ve

İmpulsivite olarak sınıflandırılabilen üç temel belirti kümesinden oluşur.

Aşağıdakilerden (1) ya da (2) vardır:

- (1) Aşağıdaki dikkatsizlik semptomlarından altısı (ya da daha fazlası) en az 6 ay süreyle, uyumsuzluk doğurucu ve gelişim düzeyine göre aykırı bir derecede sürmüştür:

DİKKATSİZLİK

- (a) Çoğu zaman dikkatini ayrıntılara veremez ya da okul ödevlerinde, işlerinde ya da diğer etkinliklerinde dikkatsizce hatalar yapar.
- (b) Çoğu zaman üzerine aldığı görevlerde ya da oynadığı etkinliklerde dikkati dağınık.
- (c) Doğrudan kendisine konuşulduğunda çoğu zaman dinlemiyormuş gibi görünür.
- (d) Çoğu zaman yönergeleri izlemez ve okul ödevlerini, ufak tefek işleri ya da işyerindeki görevlerini tamamlayamaz (karşıt olma bozukluğuna ya da yönergeleri anlayamamaya bağlı değildir).
- (e) Çoğu zaman üzerine aldığı görevleri ve etkinlikleri düzenlemekte zorluk çeker.
- (f) Çoğu zaman sürekli mental çabayı gerektiren görevlerden kaçınır, bunları sevmez ya da bunlarda yer almaya karşı isteksizdir.
- (g) Çoğu zaman üzerine aldığı görevler ya da etkinlikler için gerekli olan şeyleri kaybeder(örn. oyuncaklar, okul ödevler, kalemler, kitaplar ya da araç gereçler).
- (h) Çoğu zaman dikkati dış uyaranlarla kolaylıkla dağınık. Günlük etkinliklerinde çoğu zaman unutkanlıktır.
- (2) Aşağıdaki hiperaktivite-impulsivite semptomlarından altısı (ya da daha fazlası) en az 6 ay süreyle uyumsuzluk doğurucu ve gelişim düzeyine göre aykırı bir derecede sürmüştür.

HİPERAKTİVİTE

- (a) Çoğu zaman elleri, ayakları kıpır kıpırdır ya da oturduğu yerde kıpırdamıp durur.
- (b) Çoğu zaman sınıfta ya da oturması beklenen diğer durumlarda oturduğu yerden kalkar.
- (c) Çoğu zaman uygunsuz olan durumlarda koşuşturup durur ya da tırmanır(ergenlerde ya da erişkinlerde öznel huzursuzluk duyguları ile sınırlı olabilir).
- (d) Çoğu zaman, sakin bir biçimde, boş zamanları geçirme etkinliklerine katılma ya da oyun oynama zorluğu vardır.
- (e) Çoğu zaman hareket halindedir ya da bir motor tarafından sürülüyormuş gibi davranır.
- (f) Çoğu zaman ok konuşur.

İMPULSİTİVE(DÜRTÜSELLİK)

- (g) Çoğu zaman sorulan soru tamamlanmadan önce cevabını yapıştırır.
- (h) Çoğu zaman sırasını bekleme güçlüğü vardır.
- (i) Çoğu zaman başkalarının sözünü keser ya da yaptıklarının arasına girer (örn. Başkalarının konuşmalarına ya da oyunlarına burnunu sokar)(Köroğlu,2001;s.55-57).

GÖRÜLME YAŞI, CİNSLER ARASI FARK VE GÖRÜLME SIKLIĞI

Belirtilerin 7 yaşından önce başlaması gerekir. Genellikle 4-5 yaşlarında belirtiler belirgin hale gelir. Ancak bir kısmı bebekliklerinden itibaren huysuzlukları az uyumaları ve az yemeleri ile dikkat çekerler. Okul döneminin başlamasıyla dikkat eksikliğine bağlı öğrenme sorunlarının gündeme gelmesi ve arkadaşlarla olan sorunları aileyi tedirgin etmeye başlar. Ergenlik döneminde ise okul başarısızlığı yanında davranış sorunları ve aileye karşı gelişen tutumlar gözlenir. Ergenlikte aşırı hareketlilik azalır ve yerine çabuk sıkılma ve dikkat kusuru belirgin olur.

Erkek çocuklarda kızlara oranla daha sık rastlanır. Erkek çocuklarda genellikle hiperaktivite ve impulsivite belirtileri ön planda iken, kız çocuklarında daha çok dikkat eksikliği belirgindir. DEHB her kültür ve toplumda görülen bir bozukluktur. Toplumda görülme sıklığı farklı araştırmalarda farklı sonuçlar elde edilmesine karşın yaklaşık %5-6 gibidir.

DEHB'NA EŞLİK EDEN DİĞER PSİKİYATRİK SORUNLAR

DEHB çocuklarda karşı gelme bozukluğu ve davranım bozukluğu ile birlikte görülebilir. Ayrıca, özel öğrenme güçlüğü sıklığı bu çocuklarda daha fazladır. Özel öğrenme güçlüğü ile birlikte görüldüğünde ders başarısızlığı çok daha belirgin hale gelir.

ANNE BABAYA ÖNERİLER

- Hastanelerin Çocuk Ruh Sağlığı kliniklerine başvurularak tanısının konulması ve uygun tedavi yöntemine başlanması zorunludur.
- Davranış değiştirme planlarına cevap vermeyen çocuklar için tıbbi yardım ve ilaç tedavisi ön plandadır.
- Uygulanacaksa ilaç tedavisinin ne kadar devam edeceği, hekim tarafından belirtilerin devam etme süresine göre tespit edilir. Çocuğun zeka özelliklerini belirlemek hem doğru biçimde yönlendirilmesi, hem de akademik becerileri kazanabilmesi bakımından çok önemlidir. Bu konuda Hastanelerin Çocuk Ruh Sağlığı Bölümlerinden ve Rehberlik ve Araştırma Merkezlerinden yardım alabilirsiniz.
- Çocuklar ilgi duydukları konuya yoğunlaşmakta güçlük çekmezler. Nelere ilgi gösterdiklerini belirleyip, bu konularla akademik konuları birleştirmeye çalışmak eğitimleri için önemlidir. Bu konuda okul psikolojik danışmanından bilgi alabilirsiniz.
- DEHB’li çocukları suçlayıcı ve otoriter bir tutum içine girmek, çocukların düzensizliği ve dikkatsizliğini giderek artırır. “Çok dikkatsizsin”, “Sana kırk kere söyledim hala dikkat etmiyorsun”, “Önüne bak” gibi cümleler dikkatini toplamasına yol açmaz aksine çocukta yetersizlik ve beceriksizlik duygusunu pekiştirir.
- İletişim sorunlarının büyük bir kısmı uygun yaklaşımı sergilememekten kaynaklandığı için etkili iletişim becerileri kullanılmalıdır. Belki de “Kırk kere söylediğiniz” halde yapılmayan bir şeyi başka türlü söylemeyi denemelisiniz. Hangi yöntemin sizin ve çocuğunuz için uygun olduğunu araştırarak, deneyip yanılarak, danışarak bulabilirsiniz.
- Çocuğun anne babasının ne tepki vereceğini önceden tahmin edememesi davranış değişimini engeller. İyi ya da uygun olmayan davranışlara yanıt verme konusunda tutarlı olmak belki hemen değil, ama bir iki hafta içinde değişimlerin başlaması ve birkaç hafta içinde sonuçların belli bir bütünlüğe ulaşmasıyla kendini gösterecektir.
- Bu çocuklar herkes tarafından çok eleştirildiği, sürekli olarak nasıl hatalar yaptığı vurgulandığı için özsaygılarını çabucak kaybederler. Anne baba olarak çocuğun olumlu yönlerini ön plana çıkarmanız, küçük şeyler de olsa doğru davranışlarını vurgulayarak cesaretlendirmeniz özsaygılarını gelişimi için çok önemlidir.
- Davranış değiştirmede cezadan çok ödül kullanılmalıdır. Genellikle bu çocuklar o kadar çok hata yaparlar ki, dikkatiniz sadece bunların üstünyese sürekli onları cezalandırmaya başlayabilirsiniz. Cezalar (sevilen bir şeyden yoksun bırakma, ara verme, küçük bir ödülü iptal etme vb.) son çözüm olarak kaçınılmaz olabilir, ancak bunların her zaman ödüllerle birlikte kullanılmasına dikkat edilmelidir.
- Bu çocuklar ödüllendirilmeye diğer çocuklardan daha fazla ve daha çabuk ihtiyaç duyarlar. Verdiğiniz ödül türünden ziyade (övgü, fiziksel yakınlık, özel bir yiyecek, ekstra ayrıcalık) zamanlama daha önemlidir. DEHB’li çocuklar sabırsızdır ve bir işi yaptıktan hemen sonra geri bildirim beklerler. Önemli olan ödülün davranışın peşi sıra gelmesidir. Örneğin çocuğunuz başka şeylerle ilgilenmeden 15 dakika boyunca ödeviyle ilgilendiyse ödüllendirmek için akşam yemeğini beklemeyin.
- Dikkatleri çok çabuk dağıldığı için ders çalışma ortamını çok iyi düzenlemelisiniz. Çalışma odası dağınık olmamalı, iyi aydınlatılmalı ve

havalandırılmış olmalıdır.

- Çalışma masası sadece çalışma için kullanılmalı, yemek yeme, oyun oynama gibi etkinliklerde kullanılmamalıdır.
 - Masa başında geçirdikleri zamanın çok küçük bir bölümünü verimli kullandıkları için çalışmayla başlamadan önce mutlaka çalışma programı yapılmalıdır, çalışma süresi ve konular küçük bölümlere ayrılmalıdır.
 - Kullandıkları araç gereçleri kötü kullandıkları ve sıklıkla kaybettikleri için her kaybettiklerinde yenisinin alınması pekiştirme rolü oynar ve kaybetme sıklıkları da gidererek artar. Ayrıca niçin kaybettiklerinin sorulması da bu oranı arttırabilir. Bu noktada, yeni bir eşyanın alınmasında kendi harçlığından para biriktirmesi, işini görebilen ama daha ucuz olanının tercih edilmesi, kaybettiği eşyanın yokluğundan doğacak sıkıntılı duruma bir müddet katlanmasına izin verilmesi işe yarayabilir.
 - Çocuğa seçenekler sunmak, şu ya da bu şekilde yapılmasında sakınca olmayan işlerde çocukların tercihte bulunmaları için fırsatlar oluşturmak içsel güdülenmeyi arttıracaktır.
 - Hareket etmesi için fırsatlar oluşturulması, sıkıldığı zamanlarda yapması için bazı ritmik hareketlerin öğretilmesi ve bunların yapılacağı bir yerin belirlenmesi enerjisini doğru biçimde aktarabilmesini sağlar.
 - Bu çocuklara dikkat çekecek yollarla talimat verilmelidir. Eğer çok monoton bir ses tonuyla talimat veriyorsanız çocuğunuz bunu önemsemeyebilir. Talimat verirken dikkatini çekmek için göz kontağı kurmak, tane tane sakın ama ciddi bir şekilde konuşmak işe yarayabilir. Bağırarak çocukta talimatın anlamına değil, sesin yüksekliğine odaklanmaya yol açar.
 - Çocuğa iyi bir kahvaltı hazırlanmalı ve doğal yiyecekler yemesine dikkat edilmelidir. (Bazı araştırmalar, kimyasal katkı, boya, gluten ya da kazein gibi maddelerin hiperaktif belirtileri artırdığını ileri sürmektedir.)
 - TV, Bilgisayar ve video oyunları sınırlanmalıdır. İlköğretim çağındaki çocukların en çok bir buçuk saat TV ve bilgisayar başında vakit geçirmelerine izin verilmelidir. Aksi takdirde bazı akademik, davranış ve dikkat sorunları ortaya çıkabilir. Anne babalar çocuğun çok TV izlemesini engelleyemediklerini belirtiyorlarsa, çocuklarını suçlamadan önce kendi tutum ve davranışlarını gözden geçirmelidirler.
 - Çocuğunuz için sıkıntılı olabilecek zamanları tahmin ederek uygun olmayan davranışı engelleyebilirsiniz. Böylece insanların önünde kendinizi küçük düşmüş ve kızgın olmaktan korumakla kalmayıp davranış pekiştirme alışkanlığınızı da geliştirmiş olursunuz. Örneğin, Çocuğunuz okula girdiğinde koridorda koşup gürültü yapıyorsa binaya girmeden önce durun, çocuktan “Koridorda koşup bağırılmayacağım” demesini isteyin. Kuralları kendisinin söylemesi önemlidir, böylece kendinin bir parçası haline gelir ve kurala uyması kolaylaşır.
 - DEHB’li çocuk çevresindeki yetişkinleri çok yorduğu için zaman zaman ne yaptığımızın farkında olmayabilirsiniz. Onun iyi olması için öncelikle sizin iyi olmanız gerekir. Kendinizi korumazsanız daha çok yorulur ve sinirlenirsiniz. Sonuçta hem siz hem de çocuk zararlı çıkar.
- Çocuğunuzla ilgili olumlu bir algı geliştirin. Olumlu düşünmeniz hem sizin hem de çocuğunuzun pozitif enerjisini arttıracaktır. Başarı üzerinde zekâdan çok duygusal enerjinin etkili olduğunu akıldta tutarak, çocukla ilgili olumlu düşünmek, çocuğun gelişimini hızlandırma da en önemli noktalardan biridir.

- Her akşam o günkü olayları gözden geerir ve davranışının istediğiniz biçimde olmadığı anlar için çocuğunuzu bağışlayın.
- ocuđunuzla uğraşırken yaptığınız hatalarınızdan dolayı kendinizi de bağışlayın ve her ikinizi de doğru yaptığınız şeyler için kutlamayı unutmayın.

- Ailenin tüm bireylerinin tedaviye katılıp aşırı disiplin ve aşırı hoşgörüden uzak, çocuğun gereksinimlerine duyarlı ve tutarlı olmaları önemlidir.

ÖDEV VE SORUMLULUKLAR

- DEHB’li çocuklar dışsal olayları kendi başlarına yapılandıramadıkları için yönlendirilmeye ve planlamaya ihtiyaç duyarlar. Planlamayı kolaylaştırmak için etkinlik listelerinin yapılması, yaptıkları işin neresinde kaldıklarını unuttuklarında hatırlamalarını kolaylaştırır.
- Hatırlama bu çocuklar için problem olduğundan dolayı, doğal olarak var olmayan çağrışımlar oluşturarak kodlamaya yardımcı olan hatırlama stratejileri ve beceriler öğretilir.
- Ödevlerini küçük parçalara ayırmak DEHB’li çocuklar için önemlidir. Ağır ödevler çocuğu ezabilir ve çocukta yetersizlik duygusuna yol açabilir. Bu tür ödevlerin her bir bölümü yapılabilecek parçalara ayrılarak çocuğun başarısızlık korkusu azaltılabilir. Aslında bu çocuklar yapabileceklerini düşündüklerinden daha fazlasını yapabilirler.
- Bu çocuklar çok ödevden sıkıldıkları için az ödev verilerek ödevlerinin niceliğinden ziyade niteliğine dikkat edilmelidir.
- Yaptığı çalışmalarda verdiğiniz sürenin yeterli olup olmadığına dikkat edin. Yetersiz süreden dolayı başarısızlık çocuğun yeteneklerinden şüphe etmesine yol açar.
- DEHB’li çocuklar bir ödevi yaparken kendi hızlarına göre değerlendirilmelidir. Sınıftaki diğer çocuklara bakarak onun geç ya da erken bitirdiğini söylemek yanıltıcı olabilir. Çalışma hızı diğer çocuklarla kıyaslanarak belirlenirse DEHB belirtileri daha da artabilir.
- Öğrenmeyi ölçmek için alternatif değerlendirmeler kullanılmalıdır. Geleneksel standart testlere güvenilmemeli, konular bazen ödev, proje, video kayıt çalışması vererek yada sözel olarak değerlendirilebilir.
- Bu çocukların bütün ödevlerini, sorumluluklarını, sınav günlerini ve randevularını yazabilecekleri bir ödev defteri kullanmaları sağlanmalıdır. Bu defter günlük olarak kontrol edilmelidir. İşlerini önem derecesine göre sıraya koyması gerektiği paylaşılarak yapılacaklar listesi hazırlamaya özendirilebilir.
- DEHB’li öğrencilerin bazen diğer öğrenciler kadar iş yapamayacaklarını unutulmayarak beklentiler öğrencinin kapasitesine göre ayarlanmalıdır.
- DEHB’li öğrenciler bağımsız çalışmanın aksine öğretmen tarafından doğrudan işe yönlendirildiklerinde daha başarılı olmaktadır.
- Çocuk tarafından ceza olarak algılanmamak kaydıyla mümkün olduğunca çocuğa sorumluluk verilmelidir.

Kurallar

- DEHB’li öğrencilerin okul başarısını arttırmak için öğretmenlerin kuralların yapılandırılmış olmasına, çalışma zamanlarının kısa tutulmasına, dersin ilginç etkinliklerle desteklenmesine ve olumlu pekiştiricilerin kullanımına dikkat etmesi gerekir.
- Düzeni sağlamak için kurallar mümkün olduğunca erken oluşturulmalı, düzen ve temizliği kontrol etmek için çok sık ara kontroller yapılmamalıdır. Aksi takdirde çocukların içsel motivasyonları azalır.
- Sınıftaki öğrencilerin katkılarıyla oluşturulan kuralları herkesin görebileceği bir biçimde yazıp asmak, kuralların benimsenmesini ve uygulanmasını sağlayabilir.

**DİKKAT
EKSİKLİĞİ,
HİPERAKTİVİTE
BOZUKLUĞUNDA
(DEHB) OYUN VE
AKTİVİTELER**

ZİHİNSEL DİKKAT VE PSİKOMOTOR BECERİLERİ GELİŞTİRİCİ OYUNLAR

- **Satranç, Dama, Su Doku, Solo Test:** Bu tür oyunlar zihinsel süreçlerin gelişimine önemli katkılar sağlar; beyni dinç ve sağlıklı kılar, zihni dinlendirir, üretici düşüncüyü geliştirir. Stratejiyi, ön görü yeteneğini, olasılıklı düşünmeyi, olayları farklı pencereden değerlendirmeyi sağlar. Başta yapılan hatanın sonradan ne gibi sonuçları meydana getireceğini gösterdiği için sebep-sonuç ilişkisi kurabilme yeteneğini geliştirir.
- **Bilardo, Bowling, Dart, Misket, Beş Taş, Masa ve Kort Tenisi:** Bu oyunlar, çocuğun vücut koordinasyonunun gelişmesine katkı sağlar. Bu oyunlar, çocukların nesne, araç-gereç kullanımını, ince motor, kaba motor ve el-göz koordinasyonunu geliştirmede yararlıdır. Geometrik algılama, açı belirleme, hız, mesafe hesaplama ile ilgilidir.
- **Sek Sek(Çizgi Oyunu):** Çocuğun bedenini kontrol edebilmesini, bedenini istediği gibi kullanabilmeyi öğrenmesini ve kaba motor gelişimini sağlar. Çocukta sakarlık varsa, sakarlıktan kurtulmasın yardımcı olur.
- **Tangram, Yapboz, Lego:** Görsel, uzamsal yeteneğin gelişmesini ve ince kas gelişimini sağlar. Bir nesneyi farklı amaçlar doğrultusunda kullanabilmeyi sağlayarak, görsel ve uzamsal dikkati, geometrik algılama yeteneğini ve parça-bütün algısını geliştirir. Tümevarım ve tümdengelim metodunu öğretir.
- **Uçurtma:** Çocuk, uçurtma ile geniş bir alanı dikkatli bir şekilde kullanabilmeyi, çevreye uygun davranabilmeyi öğrenir. Uçurtma uçurmak çocuğun ince motor, kaba motor ve el-göz koordinasyonunun gelişimine katkıda bulunur. Çocuğun kendi uçurtmasını kendisinin yapması oldukça yararlıdır. Böylelikle çocukta el becerileri ve üreticilik yeteneği gelişir.
- **Balonla oynama:** Şişirilmiş balonu birbirine atarak yere düşürmemeye çalışırlar. Çocukta konsantrasyonu artıracaktır.

GÖRSEL DİKKATLE İLGİLİ OYUNLAR

- **Dikkat Kitapları:** Çocuğun öğrenme becerisi ve dikkatini geliştirmek için hazırlanan kitaplardır. Bu kitaplar çocuğun yaşına ve gelişim seviyesine göre seçilmelidir.
- **Labirent Oyunları:** Kâğıt üzerine çizilmiş labirentin bir girişi ve birçok çıkışı vardır. Amaç girişten yolu takip ederek en az hata ile doğru çıkışı bulmaktır. Bu oyunun aşamalı olarak kolaydan zora doğru seviyeleri vardır.
- **Fark Bulma:** Bu konuda daha önceden hazırlanmış çalışmalardan yararlanılabilir. Fark bulma egzersizleri, ayrıntıları çabuk fark etmeyi ve bulmayı, dikkati dar alanlarda iyi kullanabilmeyi sağlar. Birbirine benzeyen ama aralarında küçük farklılıklar bulunan iki resim gösterilir. Bunların arasındaki farkları çocuğun bulması istenir.
- **Kamufraj Resimler:** Büyük bir resim içerisine gizlenmiş birçok resimden oluşur. Gizlenen bu resimleri bulmak gerekir.
- **Harita Oyunları:** Haritadan ülke, şehir, ilçe, kasaba, köy bulma ile ilgili oyunlardır. Oyunun hangi coğrafyada ve hangi özellikle ilgili oynanacağına karar verilir. Belirli bir süre içinde rakipler soruları cevapladıkça oyuna devam ederler.
- **Resim Kopya Çalışması:** Bakarak bir nesnenin resmini kopya etmektir. Resmin aynısını yapmaya çalışmaktır.
- **Resmi Hafızada Tutup Çizme Çalışması:** Bir resmi, görüntü karesini, nesneyi, pozisyonu belirli bir süre gözlemledikten sonra ayrıntılı bir şekilde hafızadan çizmeye çalışmaktır.
- **Resmi Hatırlatma:** Çocuğa bir dakika boyunca bir resim gösterilir. Daha sonra resim kapatılır ve o resimle ilgili sorular sorulur.
- **Ayrıntı Görme Oyunu:** Bu oyunu oynamak için çocukla beraber çevrenin iyi görüldüğü bakış açısı geniş, yüksek bir yere veya tepeye çıkmak gerekir. Oyun evde oynanacaksa cama veya balkona çıkmak yeterlidir. Baktığınız yerden çocuğa, Ben bir minare görüyorum. Sen de görüyor musun? Benim gördüğüm yeşil arabayı sen de görüyor musun? gibi sorular sorulur. Çocuktan bu soruların cevabını bulması istenir. Çocuk bulamazsa ipucu verilir. Sonra soru sırası çocuğa geçer. Çocuk da sorar ve oyun bu şekilde devam eder.
- **Adres Öğrenebilme, Gidilen Yolu Öğrenme Oyunu:** Araba ile ailece bir yere giderken, çocuğunuz gideceğiniz yerin yolunun bilmiyorsa bu oyunu oynayabilirsiniz. Yola çıkarken; Haydi bakalım seninle bir oyun oynayacağız; bu oyun yol bulma

oyunudur. Giderken dikkat et ve yolu öğrenmeye çalış. Bakalım dönüşte yolu sen bulup, tarif edebilecek misin? denir. Yolum etrafındaki binaların, nesnelerin giderkenki görünüşü ile dönüşteki görünüşü farklıdır. O yüzden başta bunu çocuğa belirtmek gerekir.

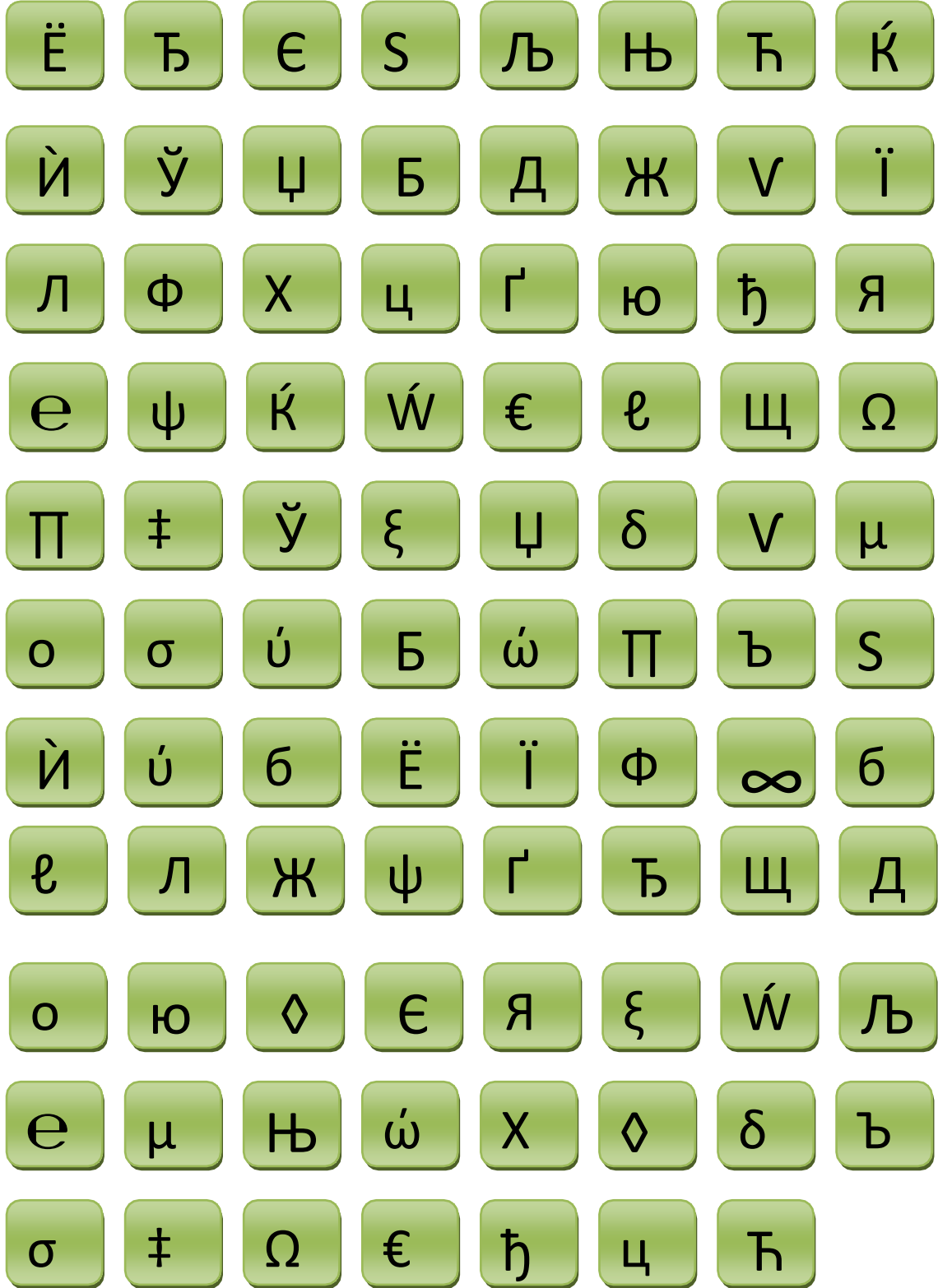
İŞİTSEL DİKKAT VE HAFIZA OYUNLARI

- **Hikâye, Fıkra, Masal:** Çocuk okumayı biliyorsa kendisi, bilmiyorsa ebeveynleri çocuğa hikâye, masal veya fıkra okuyabilir. Bu aktivitede çocuktan, dinlediğini aklında tutması ve aklında tuttuğu hikâyeyi karşısındakine anlatması istenir. Çocuğa kısa bir okuma parçası verilir. Beş dakika okuduktan sonra okuduğu yerleri anlatması istenir. Bu oyun aynı zamanda çocuğun kısa süreli hafızasını geliştirir.
- **Güzel Sözler, Vecizeler, Atasözleri, Deyimler:** Dikkat çalışmasında kullanmak için güzel sözler, vecizeler, atasözleri ve deyimler hazırlanmalıdır. Hazırlanan sözlerin başarıyı ve motivasyonu artırıcı sözlerden seçilmesi daha yararlı olur. Çocuğa hazırlanan sözleri aklında tutması için tekrar etmesi söylenir. Sonra çocuktan yine tekrar etmesi istenir. İlk başta kısa ve kolay sözlerle başlanmalıdır.
- **Tekerlemeler:** İşitsel dikkat çalışmak amacıyla önceden tekerlemeler belirlenir ve hazırlanır. Tekerlemeyi bir kişi çocuğa okur veya söyler, çocuk da bu tekerlemeleri doğru tekrar etmeye çalışır. Çalışmaya önce kısa ve kolay tekerlemelerden başlanır.
- **Telefon Numarası:** Ailedeki kişilerin, akrabaların numaraları veya başka telefon numaraları çocuğa söylenir ve çocuktan bu numaraları hafızasında tutarak tekrar etmesi istenir. Çocuğa karışık rakamlar söylenir ve yine tekrar etmesi istenir.
- **Hafıza Kartları:** Hafıza jimnastiği yapmak için kartlar hazırlanır. Bu kartlarda kelimeler yazılıdır. Kartlardaki kelimeler çocuğa okunur ya da çocuk kelimeleri karttan okur. Kelimeler okunduktan sonra kartlar kapatılır. Çocuktan bu kelimeleri kartlara bakmadan hafızasından tekrar etmesi ya da bir kâğıda yazması istenir.
- **Garsonculuk ve Terzicilik oyunu:** Bu oyun birçok ortamda kolayca oynanabilir. Garsonculuk ayrı, terziçilik ayrı oyunlardır. İki, üç, dört ya da daha fazla kişilerin garsona ve terziye sipariş ettiği, yemekleri, kıyafetleri akılda tutmaya çalışmaktır.
- **İsim, Bitki Hayvan Oyunu:** Oynanması kolaydır. Materyal kullanmadan her ortamda oynanabilir. Bu oyunun birçok şekli vardır. Oyunun kuralları başta belirlenir ve sınırları çizilir. Hızlı ve doğru düşünemeyi geliştirir.

- **Son Harften Kelime Bulma:** Söylenen her kelimenin son harfini kullanarak yeni bir kelime söylenir. Bu şekilde oyun devam eder.
- **Kelime merdiveni:** Bir konu başlığı seçilir. Ör: Orman. 1. Kişi konu ile ilgili bir kelime söyler (ağaç) 2. Kişi önce aynı kelimeyi sonra kendi ekleyeceği kelimeyi söyler (ağaç- yeşil) Sırası gelen, her defasında söylenmiş olan sözcükleri söyleyip yani sözcüğü ekler. Oyun böyle devam eder.
- **Dokunsal Oyunlar:** Çocuğa gözleri kapalı bir şekilde, eli, kolu, ayağı, omuz vb.organları ile nesnelere dokunarak tanıması çalışmasıdır. Bunlar, kıyafet, meyve, sebze gibi her türlü nesne olabilir. Bu da çocukta dokunsal algıyı geliştirir.
- **Koku ile İlgili Oyunlar:** Çocuğun gözü kapatılır. Yemekleri, baharatları, parfümleri, meyveleri, çiçekleri, nesnelere koklayarak tanıyabilme ile ilgili oyunlardır.
- **Tat Alma il İlgili Oyunlar:** Çocuğun gözleri kapatılır. Çocuğa gözleri kapalı bir şekilde yemekler, meyveler, tatlılar, kuruyemişler, pastalar tattırılır. Çocuktan besinleri görmeden tadarak tanıması istenir(**Hayta,2011;s.183-202**).

Aşağıda verilen şekillerden

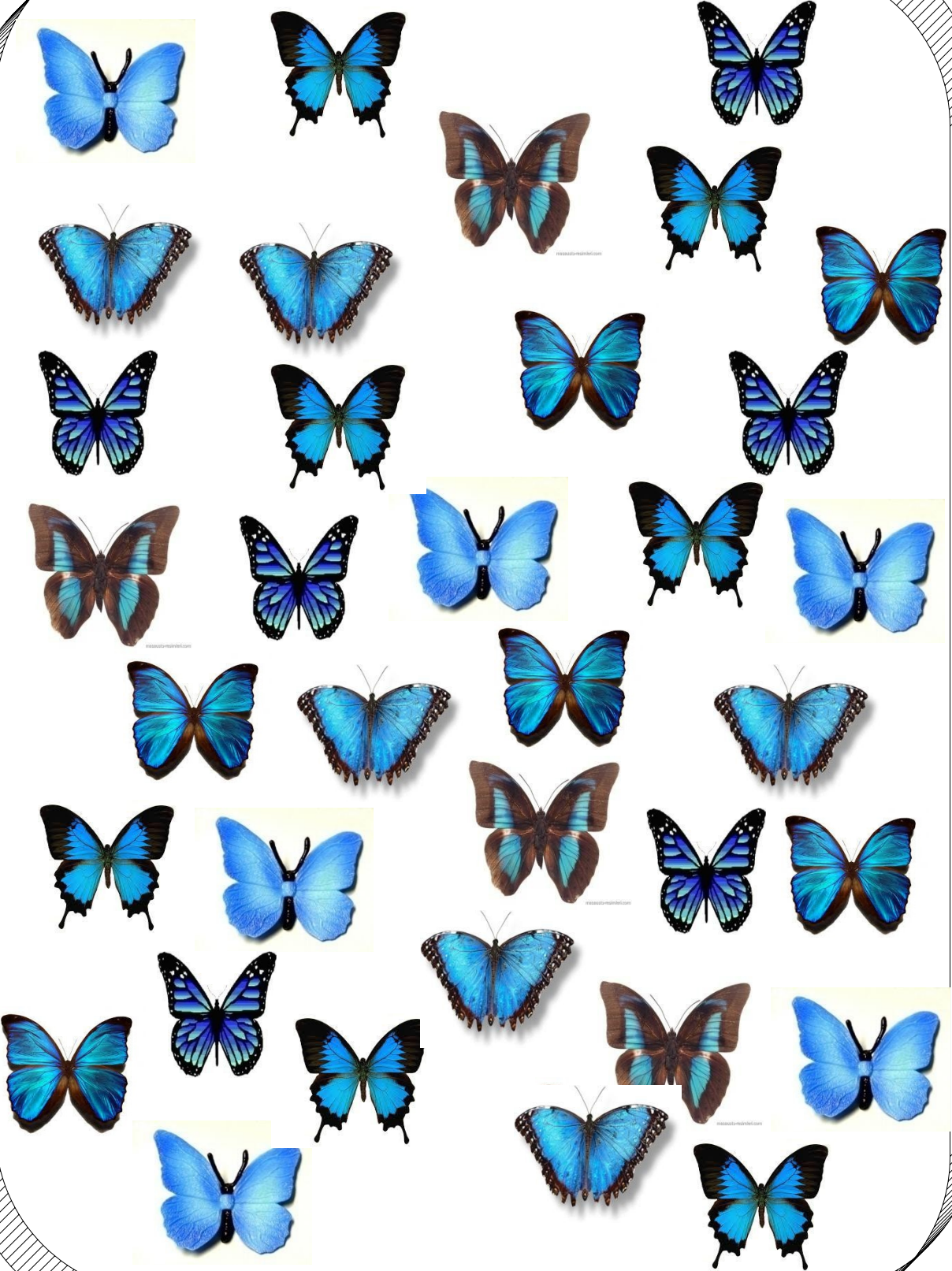
hangisinin eşi yoktur.5dk



Aşağıdaki kutucuklarda kaç tane 6996 vardır.30sn

6999	9996	9666	6969
6996	9999	6696	9966
6999	9696	6699	9969
6966	6996	9669	6666
6999	6966	6969	9696
6669	6996	9996	6996
6966	9999	6666	6999

Aşağıda verilmiş olan kelebeklerden
en çok tekrar eden kelebek kaç kez tekrar etmiştir.2dk



Aşağıdaki kutucuklarda verilen 15 sözcüğe 30 saniye baktıktan sonra sayfayı çeviriniz.

FİKİR	KAĞIT	PEYZAJ	BULUT	KİTAP
ÜÇGEN	SİLGİ	BARDAK	PORTAKAL	KÖPEK
EKRAN	BAŞARI	DENİZ	YEŞİL	SANDALYE

Aşağıda 40 sözcük içerisinde bir önceki sayfada okuduğunuz 15 sözcüğü bulunuz. 2 dk.

YEŞİL	ZIMBA	BARDAK	KLAVYE	DENİZ
TAHTA	KAĞIT	EKRAN	BOYNUZ	TABLET
İNSAN	BAŞ	ANAHTAR	KALEM	KİTAP
SİLGİ	SAYFA	SANDALYE	PENCERE	MASA
DOĞA	GEYİK	PAPATYA	DÜŞÜNCE	YAPRAK
MÜREKKEP	BEYİN	PORTAKAL	FİKİR	BULUT
BAHÇE	ÜÇGEN	YÜZ	KÖPEK	ERİK
PEYZAJ	BAŞARI	GÖKYÜZÜ	BİLGİSAYAR	ZİHİN

Aşağıda horoz şekeri, elma şekeri ve renkli şekerlerin yer aldığı bir şekerlemecide şekerlerin fiyatı aşağıdaki şekilde eşitlenmiştir. Buna göre eşitliğin sağlanabilmesi için elma şekerinin karşısına kaç tane renkli şeker gelmelidir?3dk



=



=



=

?



A) 18

B) 25

C) 15

D) 30

Aşağıdaki tablolarda ilk harfi renkli olan 5 harfli sözcükleri bulunuz.3dk

(Harfler birbirini çapraz değil, yatay ve dikey olarak takip etmektedir.)

1

C	A	B	O
E	L	M	J
F	I	K	H
H	G	L	I

2

P	A	S	K
R	U	L	Y
T	N	A	D
L	V	P	E

3

T	J	L	V
A	V	Z	S
C	U	B	F
A	K	R	L

4

E	D	O	K
O	L	Y	T
A	N	U	Ş
N	I	H	M

5

İ	İ	Y	E
N	K	L	G
T	K	Y	A
O	İ	B	E

6

L	R	A	B
F	G	K	D
L	A	O	E
E	T	P	S

Aşağıdaki kelimelerden her biri soldaki sayılardan birisiyle gösterilmektedir. Her harfin karşılığı olan bir rakam var. Hangi sayının hangi kelimeye karşılık geldiğini bulup eşleştiriniz.5dk

234513

1

A

ADANA

45136

2

B

NİSAN

63453

3

C

RESİM

18452

4

D

MANİSA

65486

5

E

NESİR

87868

6

F

MESİRE

13452

7

G

SİREN

25184

8

H

MİRAS

68784

9

I

NADAS

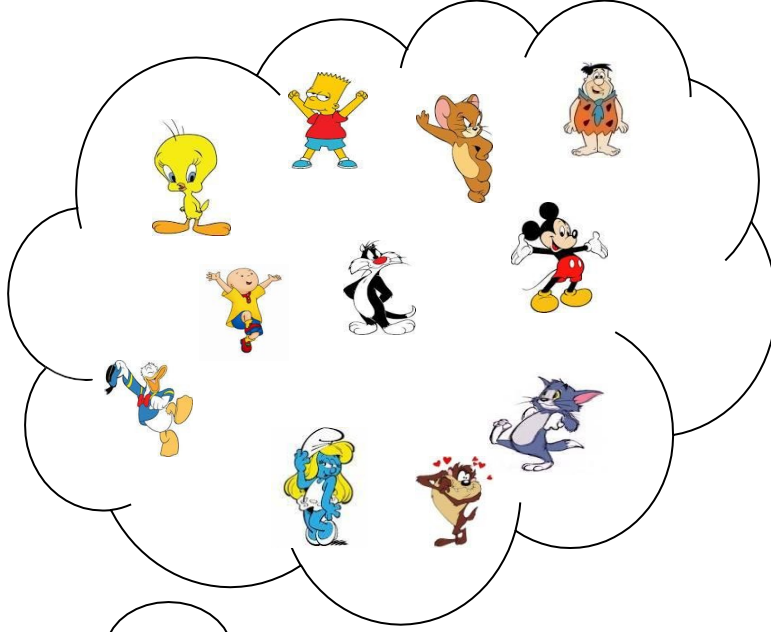
286548

10

J

RASİM

Aşağıdaki bulut üzerinde bulunan
resimlerin hepsinin bir arada olduğu satırı bulunuz.1dk



- 1           
- 2           
- 3           
- 4           
- 5           

Aşağıdaki şehirlerin alfabetik sıralaması hangi seçenekte doğru verilmiştir?3dk



ANTALYA



AFYONKARAHİSAR



ADANA



ANKARA



AYDIN



ARTVİN



AMASYA



AĞRI



ADİYAMAN



AKSARAY

A



B



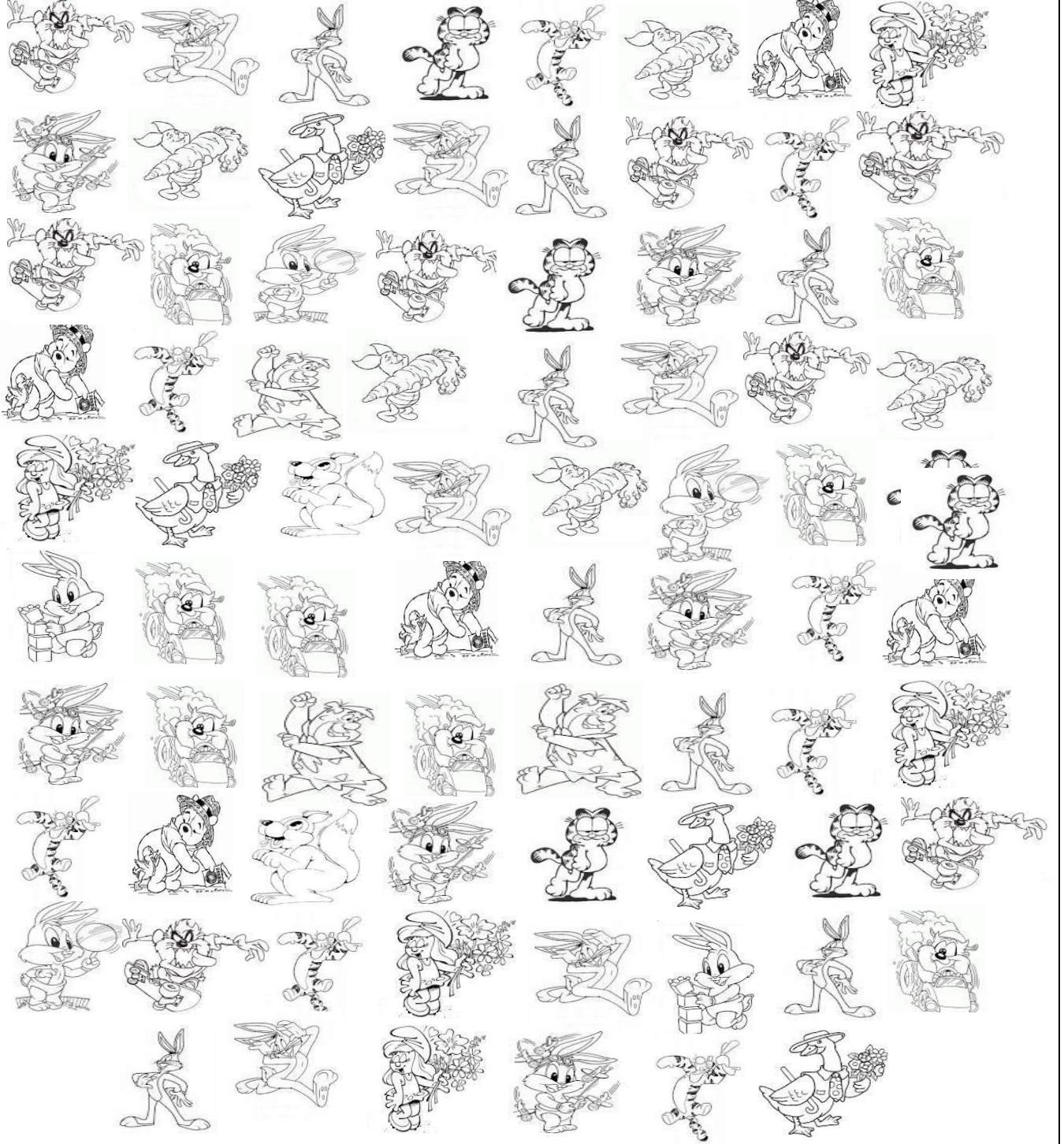
C



D



Aşağıda verilen figürden kaç tane olduğunu bulunuz.45sn.



Aşağıdaki resimlere 20 sn.
baktıktan sonra sayfayı çeviriniz.

1



2



3



4



Aşağıda verilen resimlerden hangileri bir önceki sayfada yer almaktadır.30sn

1



1



2



3



4

2



1



2

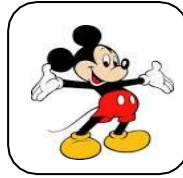


3



4

3



1



2



3



4

4



1



2



3



4

Aşağıdaki sebzelerin resimlerini kelimelerle eşleştirdiğimizde hangi kelimenin resim karşılı yoktur?2dk roka



Soğan



Kabak



Maydonoz



Mısır



Havuç



Mantar



Nane



Yeşil fasulye



Bamya



Enginar



Dolmalık Biber



Kereviz



Marul



Ispanak



Dere otu



Bal kabağı



Bezelye



Sivri biber



Roka



Patates



Domates



Karnibahar



Salatalık



Brokoli



Lahana



Pırasa



Kırmızı biber



Sarımsak



Patlıcan



Turp



Yeşil soğan

Aşağıdaki sembollerle harfler eşitlenmiştir. A ,B, C kutucuklarındaki sıralamayı X,Y,W kutucukları ile eşleştirin.2dk

Ш	я	и	б	ю	ц	ъ	ж	ф	ы
К	і	В	Ç	М	Ö	С	Н	Е	Л

A

ф цъ цъ
ф ш и и ш
и цъ ф ш

B

ф б я ш ф
я б ф ш
б я б ф ш

C

ф б я ы ш
ы я ф ш б
б я ы ф ш

X

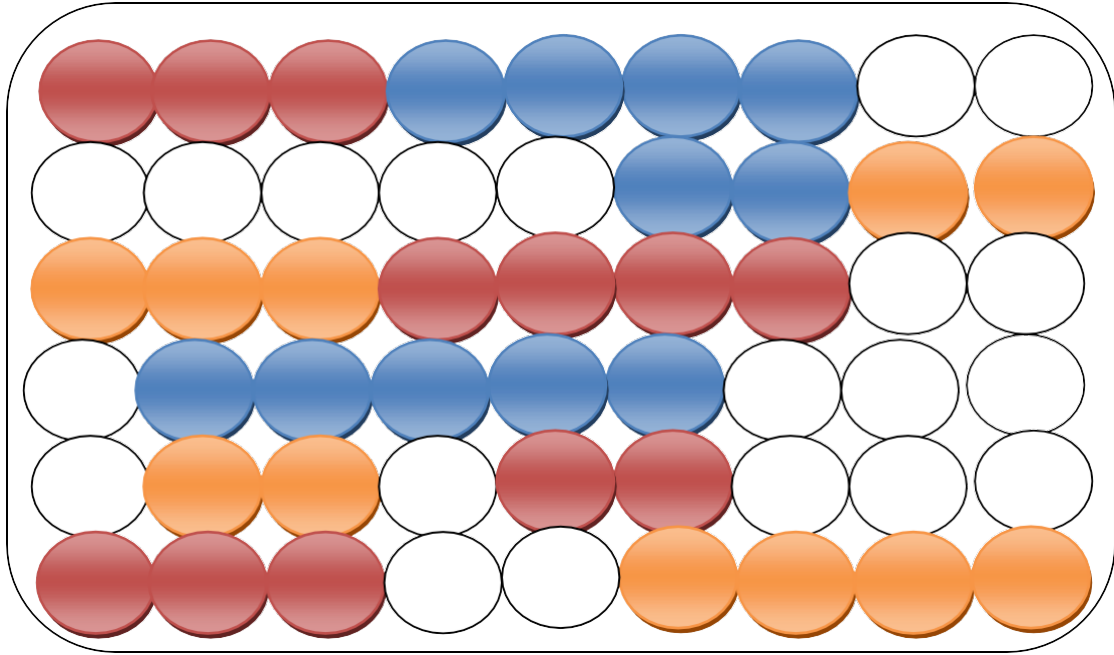
E Ö C Ö C
E K B B K
BÖCEK

Y

E Ç İ L K
L İ E K Ç
ÇİLEK

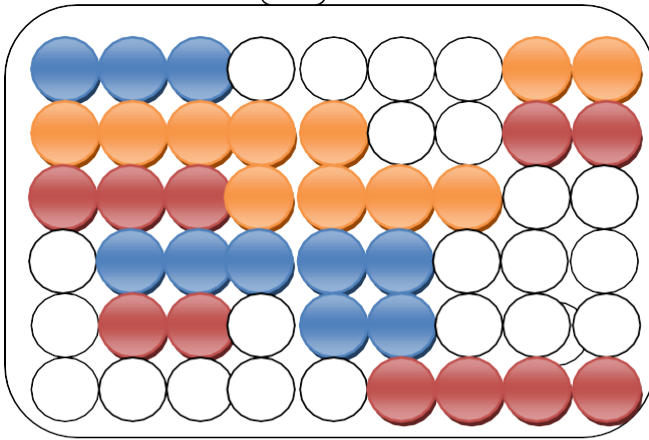
W

E Ç İ KE
İ Ç EK
ÇİÇEK

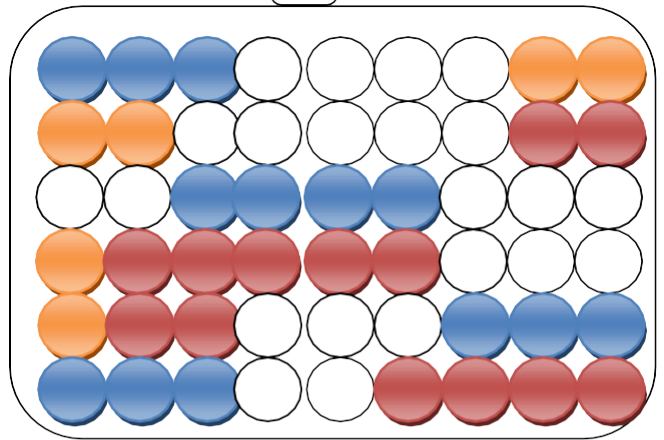


Yukarıdaki boncuklardan turuncular kırmızıya,kırmızılar maviye,maviler beyaza,beyazlar turuncuya boyanırsa aşağıdaki seçeneklerden hangisi oluşur.1dk

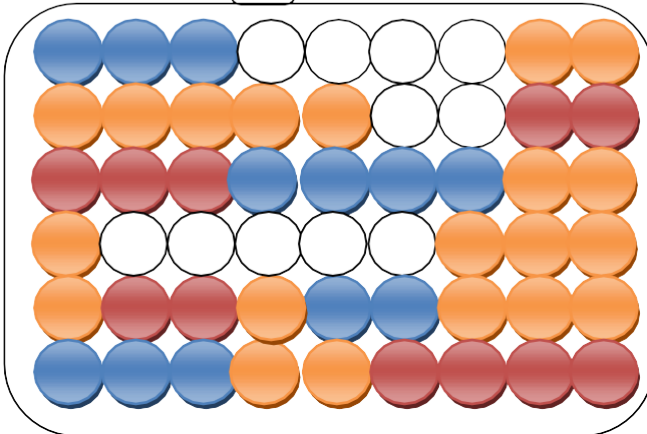
1



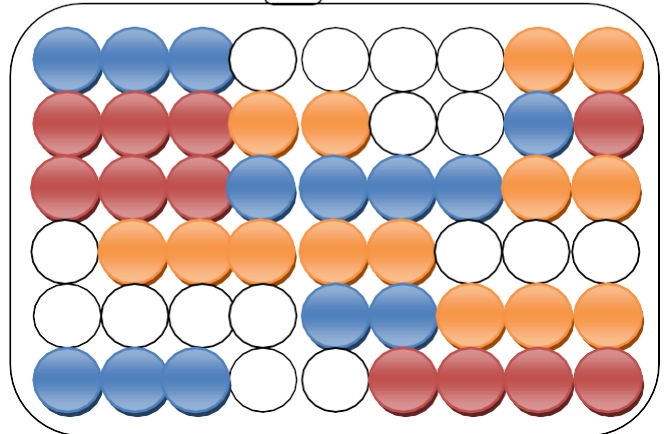
2

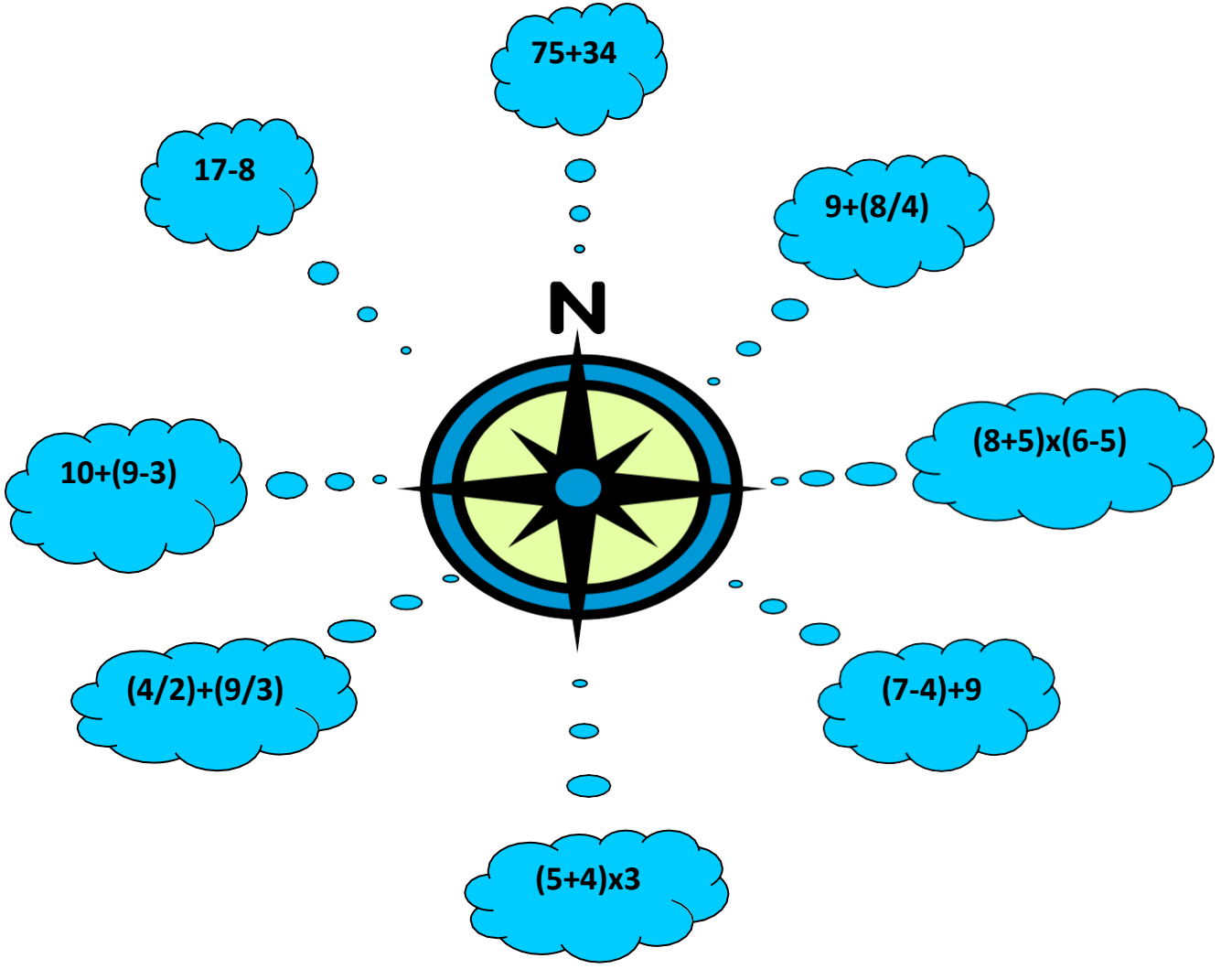


3



4





Yukarıdaki bulutlarda ki matematik işlemlerini yapıp cevaplarını aşağıdaki yön adlarıyla eşleştiriniz.3dk

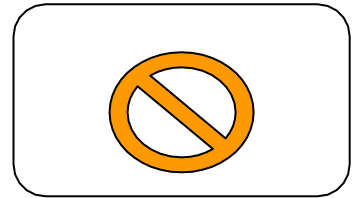
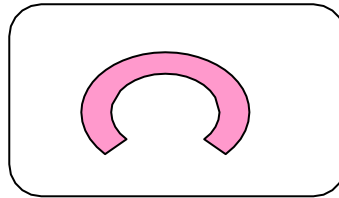
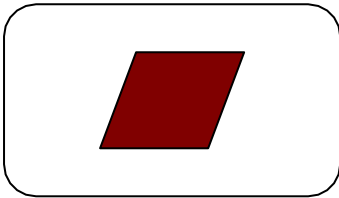
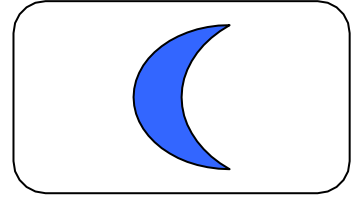
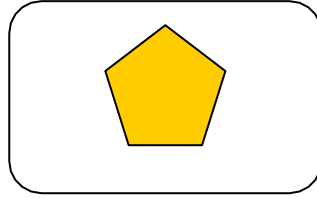
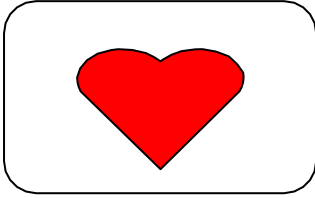
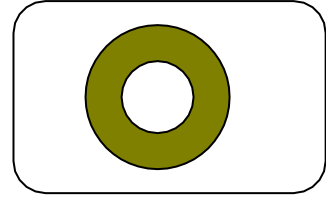
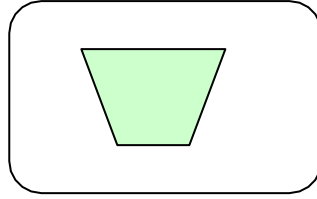
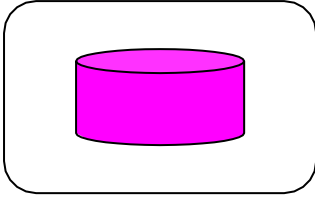
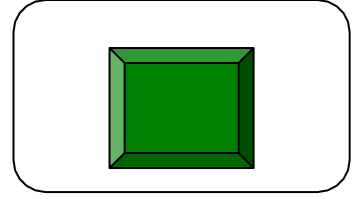
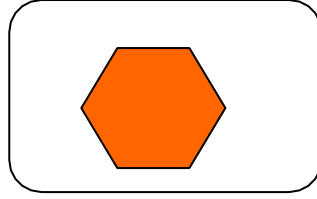
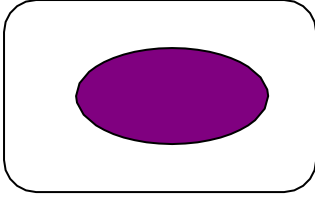
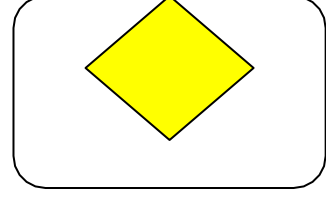
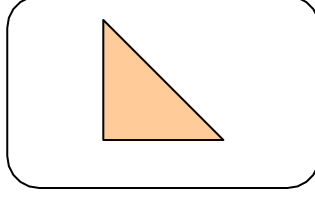
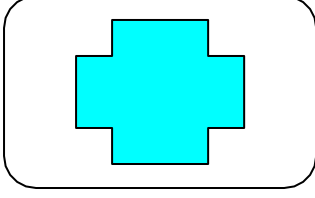
Kuzey:	13
Güney :	5
Doğu :	9
Batı:	13
Güneydoğu:	27
Kuzeydoğu:	13
Güneybatı:	109
Kuzeybatı:	16

Aşağıdaki sayılardan yeşil pano içerisinde yer almayan sayıları bulunuz. 3 dk.

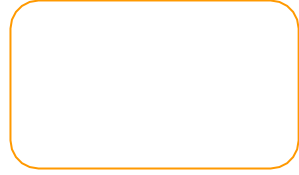
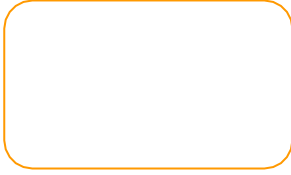
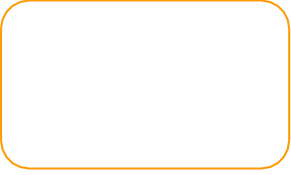
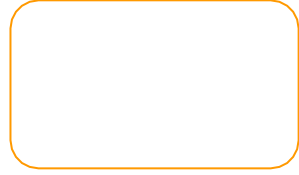
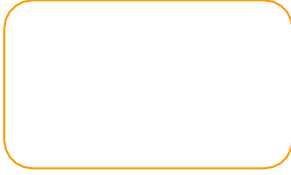
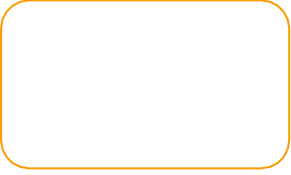
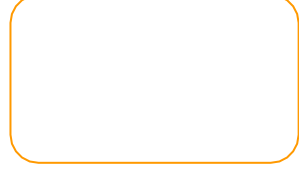
47 58 102 306 335 29
73 24 13 17 86 42
83 18 53 74 50
91 9 46 71 51 20 25
987
769 114 59 27 68 28
28 92 95 86
83 18 35 84 921

59 47 58 18 35 84 987
102 335 29
73 24 13 17 86 86
42 18 53
74 28 306
20 25 90
114 27 68

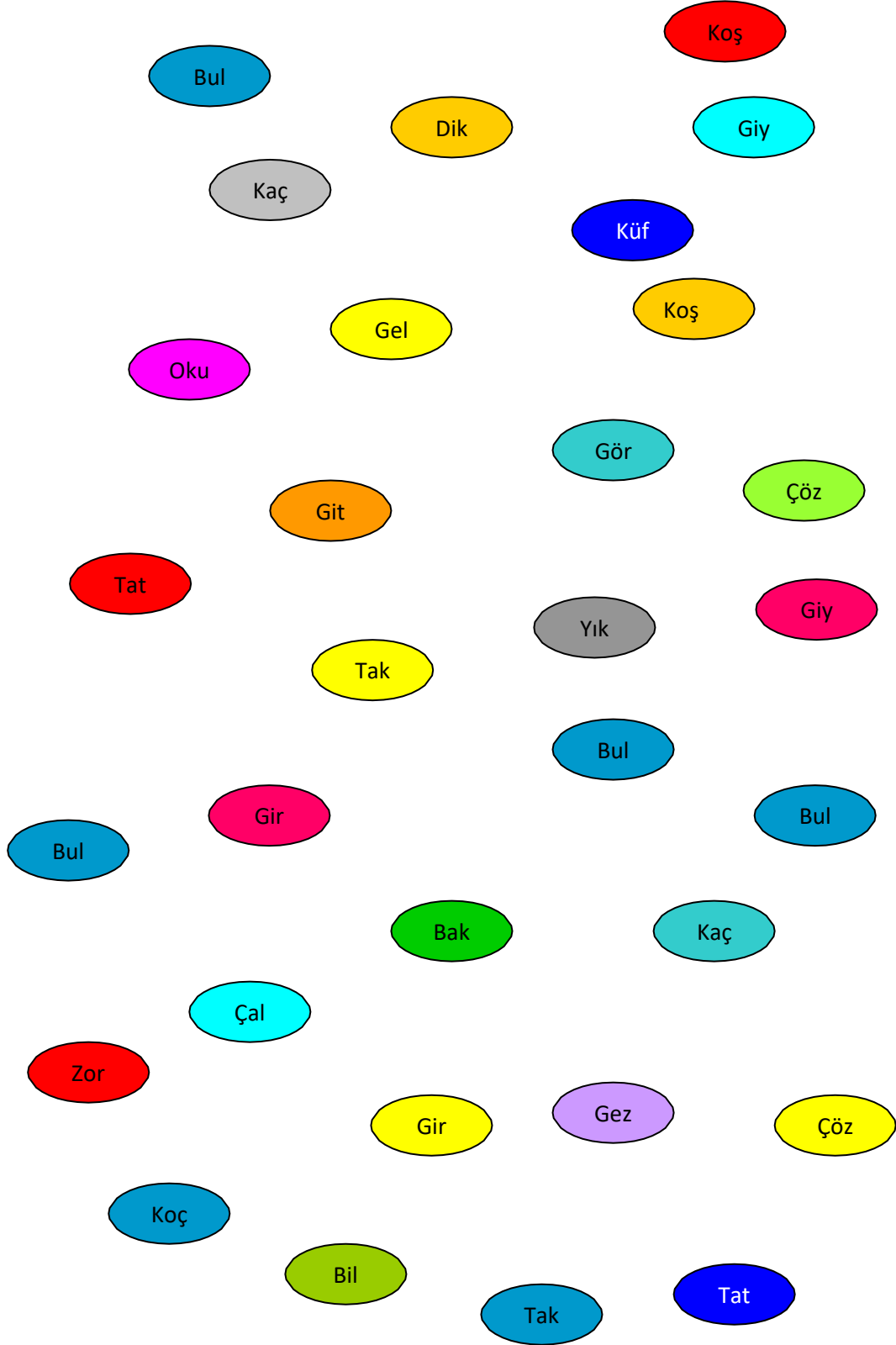
Aşağıdaki şekillere buldukları kutucuklara göre 1 dk. bakıp sayfayı çeviriniz.



**Bir önceki sayfada verilen
şekilleri doğru kutucuklara çiziniz.3dk**



Aşağıdaki sözcükler arasında isim olan 3 sözcüğü bulunuz . 1.5 dk.



Aşağıdaki tabloda her bir satırdaki sözcüklerle anlamlı bir cümle kurulduğunda, bir sözcük dışarıda kalıyor. Aşağıda örnekte yapıldığı gibi cümlenin bütünlüğünü bozan sözcükleri bulunuz.3dk.

	1	2	3	4	5	6	7	8
A	el	verip	arkadaş	bulmuştu.	ele	iki	ağaçları	suladılar
B	oyunun	anlamıyor.	birlikte	kurallarını	Ali	küçük	için	olduğu
C	burnuna	kurabiyelerin	geldiğinde	gelmişti.	en sevdiği	oynuyor	kokusu	Eve
D	Öğretmeni	hiç	aksattığını	görmemişti	kağıt	okul	ödevlerini	Ahmet'in
E	ekmek	sonra	oturur	sabah	annesini	ilk önce	kahvaltıya	öper
F	yaşlı	bekliyorken	amca	geldi.	bir	durakta	yapacak	yanına
G	hafta sonu	izlemeye	gideceğiz	beklediğim	sabırsızlıkla	filmi	bardak	gideceğiz
I	baharda	çiçeklerle	buralar	kokarlar	rengarenk	dolar	mis gibi	bisikletle

Örnek: İki arkadaş el ele verip ağaçları suladılar.

Aşağıda verilmiş şekillerden farklı olanları bulunuz.1dk

	1	2	3	4
A	▲ ■ ▼ ●	▲ ■ ▼ ●	▲ ■ ▼ ●	▲ ■ ▼ ●
B	▲ ■ ▼ ●	▲ ■ ▼ ●	▲ ■ ▼ ●	▲ ■ ▼ ●
C	▲ ■ ▼ ●	▲ ■ ▼ ●	▲ ■ ▼ ●	▲ ■ ▼ ●
D	▲ ■ ▼ ●	▲ ■ ▼ ●	▲ ■ ▼ ●	▲ ■ ▼ ●
E	▲ ■ ▼ ●	▲ ■ ▼ ●	▲ ■ ▼ ●	▲ ■ ▼ ●
F	▲ ■ ▼ ●	▲ ■ ▼ ●	▲ ■ ▼ ●	▲ ■ ▼ ●
G	▲ ■ ▼ ●	▲ ■ ▼ ●	▲ ■ ▼ ●	▲ ■ ▼ ●
H	▲ ■ ▼ ●	▲ ■ ▼ ●	▲ ■ ▼ ●	▲ ■ ▼ ●
I	▲ ■ ▼ ●	▲ ■ ▼ ●	▲ ■ ▼ ●	▲ ■ ▼ ●
K	▲ ■ ▼ ●	▲ ■ ▼ ●	▲ ■ ▼ ●	▲ ■ ▼ ●
L	▲ ■ ▼ ●	▲ ■ ▼ ●	▲ ■ ▼ ●	▲ ■ ▼ ●
M	▲ ■ ▼ ●	▲ ■ ▼ ●	▲ ■ ▼ ●	▲ ■ ▼ ●
N	▲ ■ ▼ ●	▲ ■ ▼ ●	▲ ■ ▼ ●	▲ ■ ▼ ●

Aşağıda kutucuk içerisinde verilen hangi iki harf ve rakamın yerleri bir alt kutucukta değişmemiştir. 1dk.

bp		kl	sz		12	ge		öö	
	dc			iu		ca	so	34	eo
74	sa		nm		yf	96		ts	tf
mn		zs		57	un		pd		49
	bd		86	db		or		vg	
	ğf		nu		fk		ai		kt

pb		lk	zs		21	eg		oö	
	cd			iu		ac	os	43	oe
47	as		mn		fy	96		st	ft
nm		sz		75	un		pd		49
	db		68	bd		ro		gv	
	fğ		nu		kf		ia		tk

Aşağıda her sırada verilen harf ve sayıları okuduktan sonra sayfayı çeviriniz. 30 sn.

A

B

C

D

1

xyz

xzy

zyx

zxy

2

568

685

865

586

3

mnr

nrm

mrn

rmn

4

utv

vut

tvu

uvt

5

271

217

172

721

6

983

839

398

938

Aşağıda eksik olan harf ve sayı grubunu bulunuz. 2 dk.

A

B

C

D

1

xyz

xzy

zyx

.....

2

568

685

.....

586

3

mnr

.....

mrn

rmn

4

.....

vut

tvu

uvt

5

271

.....

172

721

6

983

839

.....

938

Aşağıdaki kelimelerin doğru yazımlarını bulunuz.1dk.

- 1 a) idaa b) idda c) iddia d) iddaa
- 2 a) tehtid b) tehdit c) tehtit d) tehdid
- 3 a) labaratuvar b) laboratuvar c) laboratuvar d) labaratuvar
- 4 a) piyanist b) pianist c) piyanis d) piyaniz
- 5 a)orcinal b) oricinal c) orjinal d) orijinal
- 6 a) pisikolojik b) psikolojik c) pskolojik d) piskolojik
- 7 a)konservatuvar b)konservetuar c)konservatuvar d)konservetuar
- 8 a)kurdela b) kordela c) kordalye d) kurdele
- 9 a) parantez b) parentez c) parantes d) parentes
- 10 a) çikulata b) çikolata c) çukulata d) çukolata

Sayfa no	
130	∞ işareti
131	4 tane
132	7 kez
133	UYGULAMA
135	D)30
136	1.Balık,2.Aslan,3.Tavuk,4.Koyun 5.Geyik,6.Karga
137	A6,B5,C7,D10,E3,F1,G2,H8,I9,J4
138	3
139	C
140	6
141	4,3,2,4
143	ROKA
144	AX,BW,CY
145	3
146	KUZEY:109 GÜNEY: 27 DOĞU:13 BATI: 16 KUZEYDOĞU: 11 KUZEYBATI: 9 GÜNEYDOĞU:12 GÜNEYBATI: 5
147	50,83,769
148	UYGULAMA
150	ZOR,KÜF,KOÇ
151	B3,C6,D5,E1,F7,G7,I8
152	N2,K3,F2,C4
153	Nu,iu,un,96,49
154	zxy,865,nrm,utv,217,398
156	1-c,2-b,3-c,4-a,5-d,6-b,7-c,8-d, 9-a, 10-b