

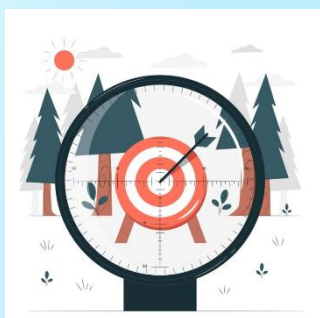
به نام خدا

سه شنبه ۱۴۰۳/۷/۱۰

گزارش درس مهارت های زندگی پایه ششم

عنوان: افزایش قدرت تمرکز

اهداف:



-توانایی تمرکز دانش آموزان

-بهبود مهارت های توجه و دقت

-افزایش حس نشاط و شادابی

-افزایش حس همکاری

فعالیت ها:

فعالیت اول: تمرین تنفس عمیق

دانش آموزان به حالت راحت و با چشمان بسته ، نشسته باشند و برای آرامش ذهن و بدن تمرین تنفس آرام و عمیق داشته باشند.

فعالیت دوم : گروه بندی دانش آموزان

دانش آموزان به گروه های کوچک تقسیم می شوند.

(با توجه به عملکرد تحصیلی، دانش آموزان به گروه های سه نفره تقسیم شدند تا بتوانند در فعالیت های آموزشی به یکدیگر همکاری کنند).

سپس در جهت تقویت تمرکز و توجه دادن دانش آموزان ،چند بازی در کلاس صورت پذیرفت.

در بازی اول از دانش آموزان خواسته شد که هر شماره ای که معلم اعلام می کند به تعداد آن کف بزنند. در ابتدا اعداد به ترتیب یک ، دو ، سه و... خوانده شدند و پس از چند دقیقه اعداد به صورت نا

مرتب اعلام شد . در ابتدای کار مشاهده شد که چند نفری در بین دانش آموزان تعداد را اشتباه می کردند اما بعد از چند بار تمرین و دقت هماهنگی خوبی آنها برقرار شد.

در بازی دوم معلم از دانش آموزان خواست که با توجه به حرکت دست های معلم شدت دست زدن خود را تغییر دهند. هرچه فاصله بین دو دست کمتر باشد بچه ها آرام تر و ملایم تر دست بزنند و هرچه این فاصله بیشتر شود بچه ها محکم تر و سریعتر دست بزنند. در این بازی ها تمرکز بر جزئیات و دقت در نگاه کردن و هماهنگی بین چشم و دست مهمترین اهداف می باشد. که از نتایج این فعالیت ها افزایش شور و نشاط در دانش آموزان و تقویت همکاری و هماهنگی بین ایشان بود.

در انتها معلم برای دانش آموزان اهمیت تمرکز و تاثیر آن بر یادگیری و موفقیت تحصیلی را توضیح داد. و مثال هایی برای تمرین روزانه تمرکز به آنها ارائه شد.

با تشکر