

به نام خدا

گزارش درس مهارت های زندگی پایه ششم

عنوان: افزایش قدرت تمرکز

هدف کلی:

افزایش قدرت تمرکز و توجه دانش آموزان از طریق فعالیت های عملی و تکنیک های مختلف

اهداف:

- آشنایی با مفهوم تمرکز و اهمیت آن
- یادگیری تکنیک های مختلف برای افزایش تمرکز
- تمرین و به کارگیری این تکنیک ها در فعالیت های روزمره

مراحل تدریس:

۱. مقدمه شروع کلاس با یک سوال : تمرکز چیست و چرا مهم است؟

بحث درباره تاثیر تمرکز بر یادگیری و عملکرد تحصیلی

ارائه مثال هایی از موقعیت هایی که نیاز به تمرکز دارند.

۲. آشنایی با تکنیک های تمرکز

معرفی تکنیک ها مختلف:

- تکنیک تنفس عمیق: آموزش روش تنفس عمیق برای آرامش ذهن
- تکنیک گوجه فرنگی مدرّج: توضیح روش کار با زمان های مشخص و استراحت
- مدیتیشن کوتاه: اجرای یک مدیتیشن ساده ۵ دقیقه ای
- بحث در باره تجربیات دانش آموزان پس از هر تکنیک

فعالیت ها:

فعالیت اول:

تقسیم دانش آموزان به گروه های کوچک

هر گروه یکی از تکنیک ها را انتخاب نموده و به مدت ۱۰ دقیقه تمرین می کند.

سپس هر گروه تجربیات خود را با سایر گروه ها به اشتراک می گذارد.

فعالیت دوم: بازی و سرگرمی

انجام بازی های فکری که نیاز به تمرکز دارند مانند پازل

بررسی این که چگونه این بازی ها می توانند به افزایش تمرکز کمک کنند.

جمع بندی و نتیجه گیری:

مرور نکات کلیدی آموزش داده شده

پرسش و پاسخ برای روشن کردن ابهامات

تشویق دانش آموزان به استفاده از تکنیک های تمرکز در زندگی روزمره

ارزیابی:

ارزیابی مشارکت دانش آموزان در بحث ها و فعالیت ها

درخواست از دانش آموزان برای نوشتن یک پاراگراف درباره تجربیاتشان از تکنیک های تمرکز

با تشکر