

به نام خدا

گزارش سوم درس مهارت های زندگی پایه ششم

عنوان: افزایش قدرت تمرکز

هدف کلی:

رسیدن به پیشرفت تحصیلی

داشتن نشاط و انگیزه بالاتر در زندگی

اهداف جزئی:

- بالا بردن قدرت تمرکز
- بالا بردن هماهنگی میان قدرت دیداری و شنیداری با حرکات عملی
- ایجاد آرامش ذهنی و درونی
- کاهش استرس
- کاهش هجوم افکار مزاحم

مراحل تدریس:

۱. مقدمه شروع کلاس با یک سوال : در ابتدا مربی با یک فعالیت یخ شکن دانش آموزان را با خود همراه می کند.

۲. در ادامه مربی با بیان توضیحاتی به دانش آموزان ، ایشان را در رسیدن به آرامش ذهنی و جسمی کمک می کند به این ترتیب که با مطرح کردن بهترین زمان ها برای آرامش شامل صبح قبل از شروع فعالیت ها روزانه ، حوالی ظهر برای کاهش استرس ، و شب قبل از خواب شبانه برای کاهش استرس و بهبود کیفیت خواب شبانه ، دانش آموزان را به داشتن زمانی هایی برای آرامش و تمرکز تشویق می کند.

فعالیت ها:

(برای انجام بهتر فعالیت ها ، محل کلاس به مکان بزرگتری انتقال یافت)

فعالیت اول:

(۱۰ دقیقه) یخ شکن

انجام بازی هماهنگی میان شدت دست زدن دانش آموزان با علامت های مربی

به این ترتیب که معلم با باز و بسته کردن دستها به دانش آموزان علامت می دهد که با چه شدتی دست بزنند و از این طریق دانش آموزان با دقت بیشتر به انجام هماهنگی میان چشم و دست توجه می کنند و می توانند به موقع دست بزنند.

فعالیت دوم:

(۱۰ دقیقه) انجام مدیتیشن (تنفس دم و بازدم) از دانش آموزان خواسته شد که در محلی راحت (زمین یا صندلی) بنشینند و چشم ها را ببندند و به آرامی نفس بکشند به طوری که هوا را از بینی وارد و دهان خارج کنند و به مدت شمارش ۱ تا ۴ هوا را در سینه نگه دارند . این تمرین را ۱۰ الی ۲۰ مرتبه تکرار کنند.

فعالیت سوم:

(۲۰ دقیقه) انجام تمرینات ذهنی

مربی از دانش آموزان می خواهد به گونه ای روی صندلی بنشینند که سر اندکی به عقب و بالا و چانه رو به جلو و شانه ها به سمت عقب متمایل باشد. سپس دست ها را هم سطح شانه ها بالا برده و با انگشت اشاره به جلو اشاره کنند . به مدت یک دقیقه به انگشت دست راست خیره شوند و سپس این کار را با دست چپ تکرار کنند. با تکرار و افزایش آهسته مدت زمان انجام این تمرین، دانش آموزان متوجه می شوند که راحت تر می توانند روی موضوعات تمرکز کنند.

جمع بندی و نتیجه گیری:

(۱۰ دقیقه) با مرور تمرینات صورت گرفته و بیان آثار و نتایج آنها برای دانش آموزان ایشان را به انجام این تمرین ها به مدت یک هفته تشویق می نمایم تا شاهد تاثیر آنها در زندگی و آرامش و تمرکز خود شوند.

ارزیابی:

ارزیابی مشارکت دانش آموزان در انجام تمرینات و فعالیت ها در عین رعایت نظم کلاسی حاکی از علاقمندی ایشان به یادگیری این مهارتها می باشد

با تشکر

