

به نام خدا

گزارش چهارم درس مهارت های زندگی پایه ششم

عنوان: افزایش قدرت تمرکز

هدف کلی:

بررسی علل و عوامل حواس پرتی در هنگام تمرکز

اهداف جزئی:

- بالا بردن قدرت تمرکز
- بیان و بررسی علل و عوامل حواس پرتی
- تمرین عملی و تجربی عوامل پرت کننده حواس
- شناسایی نیازهای لازم برای داشتن تمرکز
- ایجاد نشاط و شادابی

مراحل تدریس:

بارش فکری جهت مرور آموزش های پیشین

بیان نظرات دانش آموزان درباره ی موارد لازم برای تمرکز

مقایسه زمان هایی که دانش آموزان در موضوعی تمرکز دارند و برعکس آن

بازگو کردن مصداق هایی واقعی در زندگی روزمره

فعالیت ها:

فعالیت اول:

(۳۰ دقیقه) انجام بازی مهره های رنگی

وسایل مورد نیاز: دو ظرف خالی شفاف، تعداد چهارده عدد مهره رنگی از دو رنگ ، زمانسنج

روش بازی: هر رنگ از مهره ها را در یک ظرف ریخته و زمانسنج را روی سی ثانیه تنظیم می کنیم و از یکی از دانش آموزان می خواهیم که بازی را انجام دهد. قانون بازی به این صورت است که دانش آموز باید با یک دست ، یک مهره از ظرف اول بردارد و با یک مهره از ظرف دوم جا به کند. این بازی ابتدا در شرایط سکوت انجام می شود. سپس رفته رفته شرایط برای تمرکز سخت تر می گردد ، به این نحوه که یکبار معلم از فرد بازیکن سوالات بله و خیر (کوتاه) می پرسد. در مرحله بعد سوالاتی با پاسخ کامل (بلند) پرسیده می شود. و سپس دانش آموزان کلاس سوال می پرسند و یادر حالت دیگر با صدای بلند ثانیه ها را می شمارند و یا می توان زمان بازی کمتر کرد. و به این ترتیب به صورت عملی دانش آموزان متوجه می شوند که چقدر تمرکز کردن در انجام یک فعالیت ساده می تواند تاثیر داشته باشد و چقدر عوامل ساده و مختلف می تواند تمرکز ما را تحت تاثیر قرار دهد. عوامل پرت کننده حواس مانند: بلند شمردن ثانیه ها، نام بردن اسم وسیله ها ، کم کردن ثانیه ها، تشویق با صدای بلند و

...

جمع بندی و نتیجه گیری:

با یادگیری این مهارتها دانش آموزان قادر خواهند بود عوامل حواس پرتی را شناسایی کرده و به این عوامل در موقعیت های مختلف، توجه کنند و سعی کنند آنها را برای رسیدن به بالا ترین میزان تمرکز بر طرف نمایند.

به این ترتیب دانش آموزان به صورت عینی متوجه عوامل حواس پرتی در زمینه تمرکز شدند.

ارزیابی:

رضایت دانش آموزان از مطالب بیان شده

علاقه و اشتیاق به شرکت در فعالیت ها

تمایل و همراهی دانش آموزان در اظهار نظرها و بیان تجربیات شخصی

با تشکر