

Σκέψη με φωτεινούς σηματοδότες

Σκεφτείτε - Απαντήστε

Μεταγνωστικές Ικανότητες: παρακολούθηση, αυτορρύθμιση

Ηλικιακή ομάδα: 8 –

Απαραίτητα Υλικά:

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τα επισυναπτόμενα εικονογράμματα για να σας βοηθήσουν να ακολουθήσετε τα βήματα κάθε φορά που το χρειάζεστε.

ΑΠεριγραφή Δραστηριότητας

Αυτή η άσκηση σας βοηθά να επιβραδύνετε, να σκέφτεστε προσεκτικά και να κατανοείτε καλύτερα πριν μιλήσετε, κάνετε μια ερώτηση ή λύσετε ένα πρόβλημα.

Οδηγίες:

ΙΑν σας δοθεί μια εργασία να ολοκληρώσετε, να θυμάστε πάντα τα τρία βήματα: κόκκινο, κίτρινο και πράσινο.

Βήμα 1: Κόκκινο= Σταματώ

Σταματώ και παίρνω μια ανάσα.

Μην απαντήσετε αμέσως. Δώστε στον εαυτό σας μια στιγμή να ετοιμαστεί.

Ρωτήστε τον εαυτό σας:

- Τι πραγματικά ζητάει η ερώτηση;
- Τι γνωρίζω ήδη γι' αυτό το θέμα;

Περιμένετε 20-30 δευτερόλεπτα προτού προχωρήσετε.

Βήμα 2: Κίτρινο = Σκέφτομαι

Σκεφτείτε το καλά.

Αφιερώστε χρόνο για να σκεφτείτε. Δεν χρειάζεται να βιάζεστε.

Ρωτήστε τον εαυτό σας:

- Ποιες είναι κάποιες πιθανές απαντήσεις ή ιδέες;
- Μπορώ να το εξηγήσω με δικά μου λόγια;
- Υπάρχει κάτι που δεν καταλαβαίνω;

Γράψτε ή ψιθυρίστε τις σκέψεις σας αν αυτό σας βοηθάει!

Βήμα 3: Πράσινο = Προχωρώ!

Προχωρήστε τώρα.

Είστε έτοιμοι να κάνετε την ερώτησή σας ή να προσπαθήσετε να λύσετε το πρόβλημα.

Επιλογές:

- Πείτε ή γράψτε την απάντησή σας.
- Σηκώστε το χέρι σας (αν βρίσκεστε στην τάξη).
- Συζητήστε το με έναν σύντροφο.
- Γράψτε την ερώτησή σας αν εξακολουθείτε να μην είστε σίγουροι.

Χρήσιμα κόλπα

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αυτό το Traffic Light Thinking κάθε φορά που νιώθετε μπερδεμένοι ή ενθουσιασμένοι για να απαντήσετε γρήγορα. Σας βοηθάει να είστε έξυπνος στοχαστής, όχι απλώς γρήγορος.

Ακολουθεί μια γρήγορη δραστηριότητα εξάσκησης:

1. Διαβάστε αυτή την ερώτηση:

Γιατί έχουμε μέρα και νύχτα;

2. ΚΟΚΚΙΝΟ (παύση):

Πάρτε μια βαθιά ανάσα. Μετρήστε μέχρι το 10.

Σκεφτείτε: Τι γνωρίζω ήδη γι' αυτό;

3. ΚΙΤΡΙΝΟ (Σκεφτείτε):

Σκεφτείτε 2 πράγματα που γνωρίζετε.

Γράψτε ή πείτε τα:

-
-

4. ΠΡΑΣΙΝΟ (Πάμε!):

Γράψτε την απάντησή σας ή την ερώτησή σας:

- Η απάντησή μου: _____
- Ή η ερώτησή μου είναι: _____

ΦΑΝΑΡΙ ΤΗΣ ΣΚΕΨΗΣ

