

Βαρόμετρο προσοχής

Στόχος μεταγνωστικής δεξιότητας: αυτορρύθμιση

Πότε να το χρησιμοποιήσετε

Πριν ξεκινήσετε μια άσκηση ή μια εργασία

Τι θα κάνετε

Πριν ξεκινήσετε μια δραστηριότητα, μπορείτε να υποδείξετε το επίπεδο προσοχής σας. Αυτό θα σας βοηθήσει να προγραμματίσετε δραστηριότητες που απαιτούν μεγαλύτερη συγκέντρωση και να εντοπίσετε εκείνες που δεν απαιτούν τόσο μεγάλη προσπάθεια..

Τι χρειάζεστε

- Τα συνημμένα βαρόμετρα συναισθημάτων και το βέλος
- 1 ορειχάλκινο συνδετήρα

Πώς να το χρησιμοποιήσετε

1. Κόψτε το έγχρωμο βαρόμετρο προσοχής και το βέλος.
2. Στερεώστε το βέλος στο κέντρο, στο κάτω μέρος του βαρομέτρου προσοχής.
3. Τώρα μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το βαρόμετρο προσοχής πριν από διάφορες δραστηριότητες στην τάξη.
4. Για να θυμάστε το επίπεδο προσοχής που χρειάζεστε για συγκεκριμένες ασκήσεις, μπορείτε να χρωματίσετε τα κενά πρότυπα και να γράψετε το όνομα της δραστηριότητας.

Όταν αισθάνεστε ότι η προσοχή σας είναι σε καλό επίπεδο, χρωματίστε το βαρόμετρο με πράσινο ή μπλε χρώμα και στη συνέχεια προχωρήστε στην άσκηση.

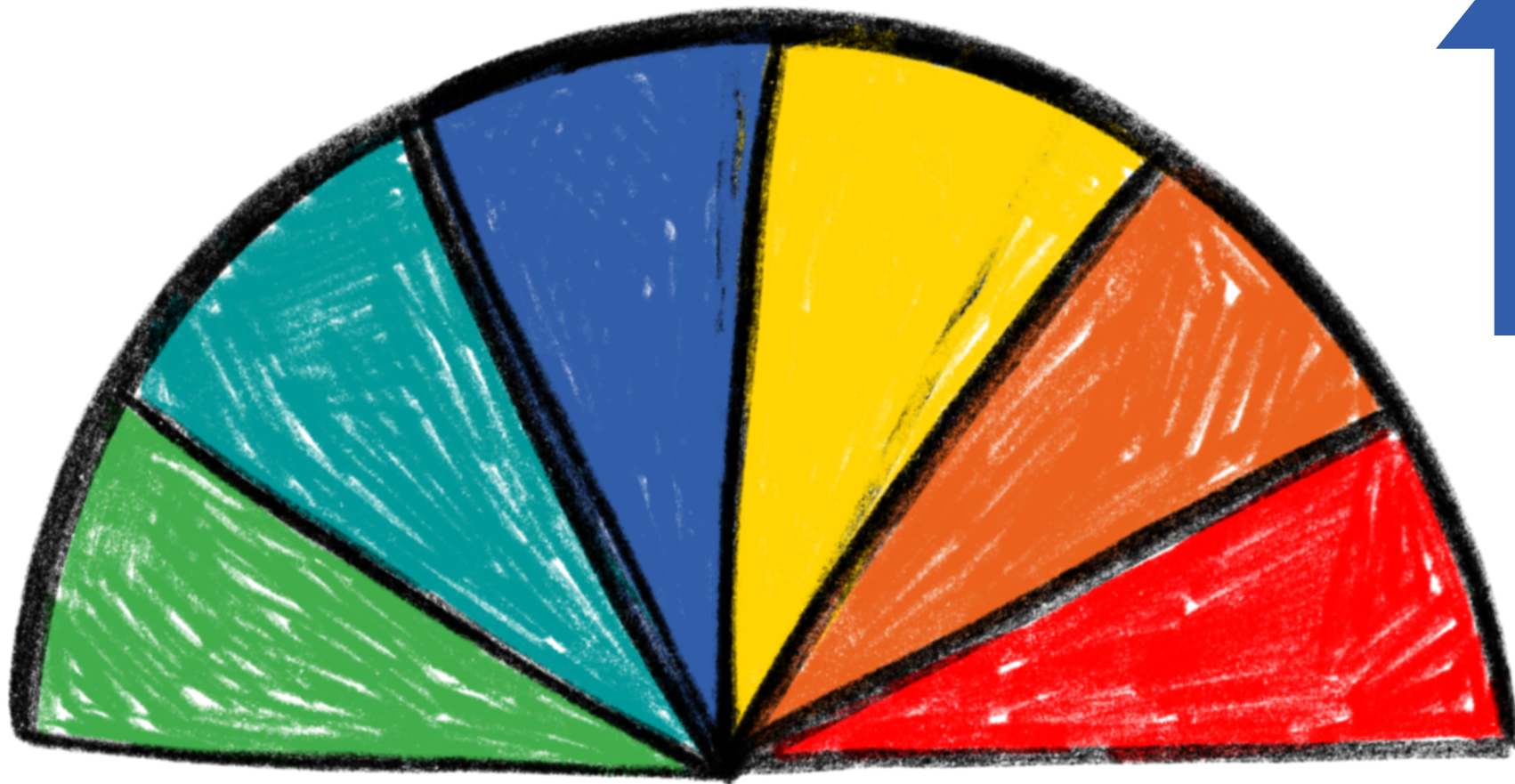
Από την άλλη πλευρά, όταν αισθάνεστε ότι η προσοχή σας είναι σε χαμηλό επίπεδο, χρωματίστε το βαρόμετρο με πορτοκαλί ή κόκκινο χρώμα και πριν προχωρήσετε στην άσκηση, ενημερώστε τον δάσκαλό σας ή αφιερώστε λίγο χρόνο για να χαλαρώσετε.

Για παράδειγμα, με τις κάρτες χαλάρωσης.

Τι σημαίνουν τα χρώματα;

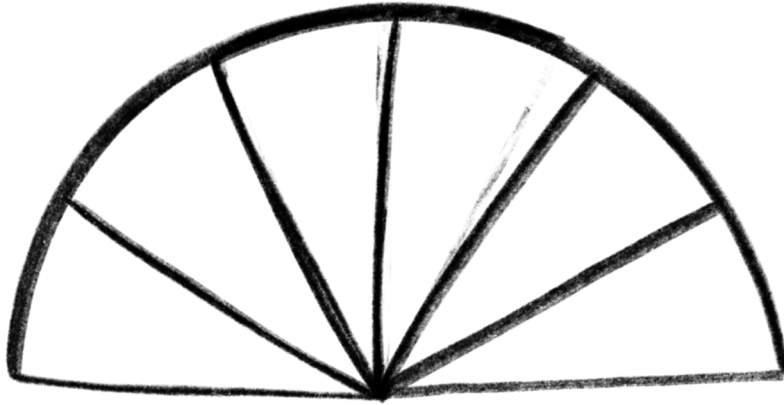
Πράσινο	Είμαι γεμάτος ενέργεια, έτοιμος να συγκεντρωθώ πλήρως. Η προσοχή μου είναι στο υψηλότερο επίπεδο.
Μπλε	Αισθάνομαι καλά, μπορώ να συγκεντρωθώ για μεγάλο χρονικό διάστημα σε μια εργασία.
Σκούρο μπλε	Νιώθω λίγο αναστατωμένος, αλλά μπορώ ακόμα να συγκεντρωθώ για λίγο στην εργασία μου.
Κίτρινο	Νιώθω να αποσπάται η προσοχή μου, μπορώ να συγκεντρωθώ σε μια εργασία, αλλά μόνο για λίγο.
Πορτοκαλί	Αποσπάται εύκολα η προσοχή μου. Νιώθω ότι δυσκολεύομαι να συγκεντρωθώ.
Κόκκινο	Δεν μπορώ να συγκεντρωθώ. Νιώθω ότι δεν έχω καθόλου προσοχή.

Βαρόμετρο προσοχής

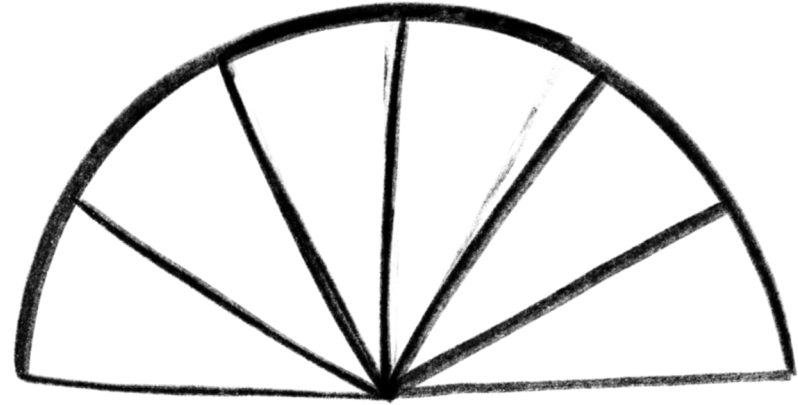


Βαρόμετρο Προσοχής

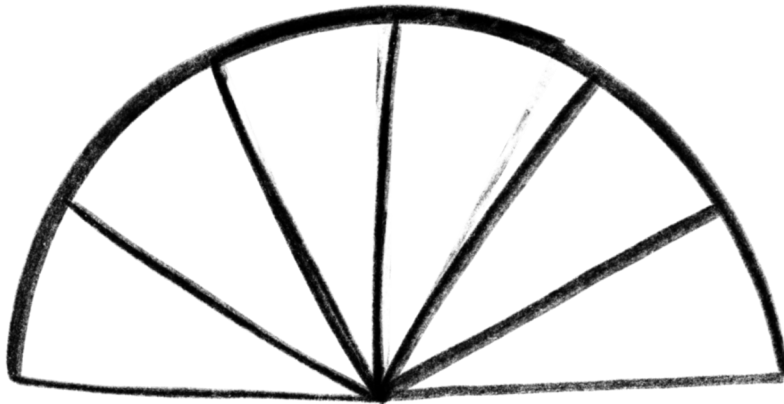
Όνομα Δραστηριότητας:



Όνομα Δραστηριότητας:



Όνομα Δραστηριότητας:



Όνομα Δραστηριότητας:

