

Barometar pažnje

Ciljana metakognitivna vještina: samoregulacija

Kada ga koristiti

Prije početka vježbe ili zadatka

Što ćete učiniti

Prije početka aktivnosti možete naznačiti svoju razinu pažnje. To će vam pomoći da planirate aktivnosti koje zahtijevaju više fokusa i uočite one koje ne zahtijevaju toliko truda.

Što vam je potrebno

- Priloženi barometri emocija i strelica
- 1 mesingani zatvarač

Kako ga koristiti

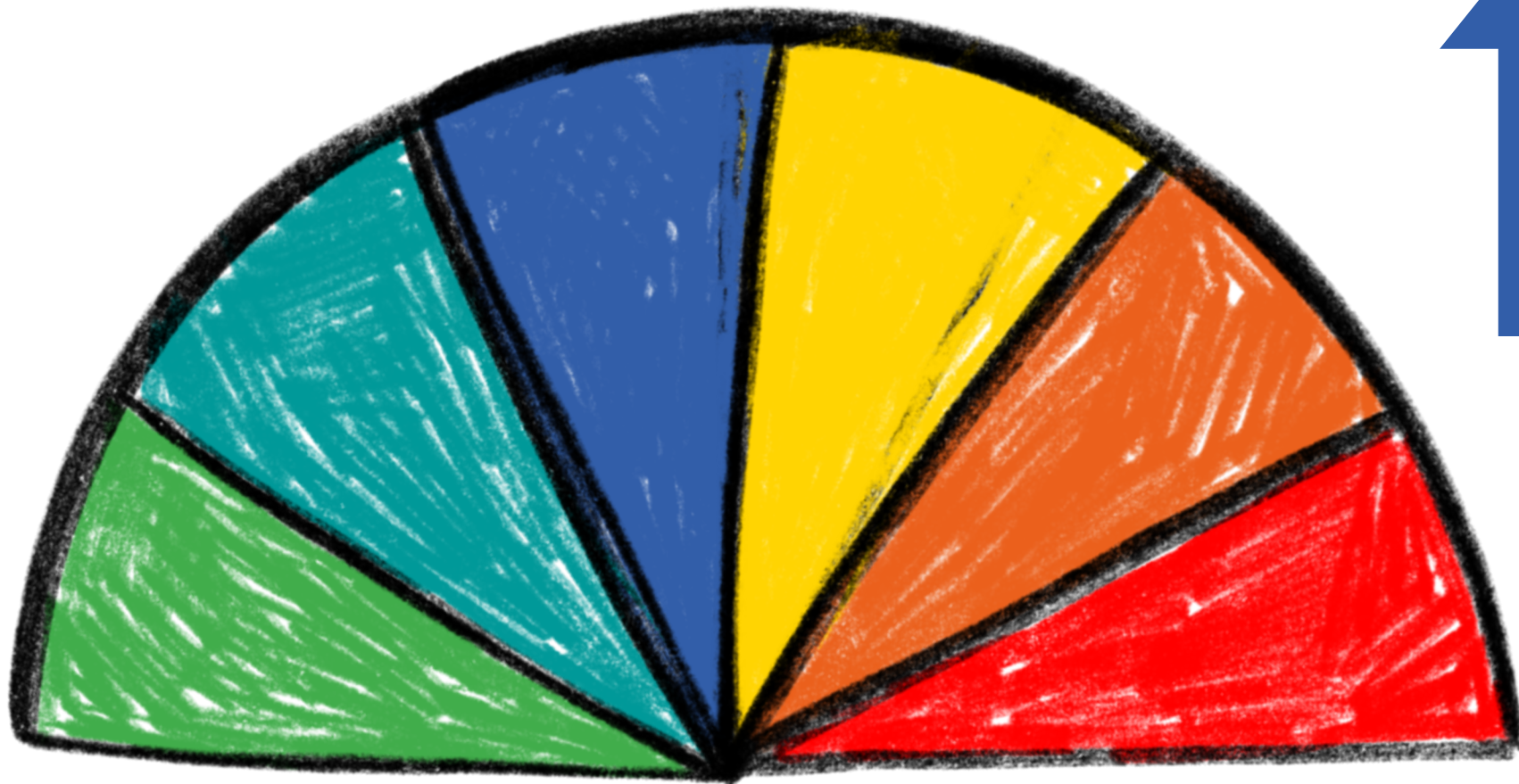
1. Izrežite obojeni barometar pažnje i strelicu.
2. Pričvrstite strelicu u sredinu, na dnu barometra pažnje.
3. Sada možete koristiti svoj barometar pažnje prije raznih aktivnosti u razredu.
4. Kako biste imali na umu razinu pažnje koja vam je potrebna za određene vježbe, možete obojiti prazne predloške i napisati naziv aktivnosti.

Kada osjetite da je vaša pažnja na dobroj razini, obojite barometar u zeleno ili plavo, a zatim nastavite s vježbom.

S druge strane, kada osjetite da vam je pažnja na niskoj razini, obojite barometar narančasto ili crveno i prije nego što nastavite s vježbom, obavijestite svog učitelja ili odvojite malo vremena za opuštanje. Na primjer, uz kartice za opuštanje.

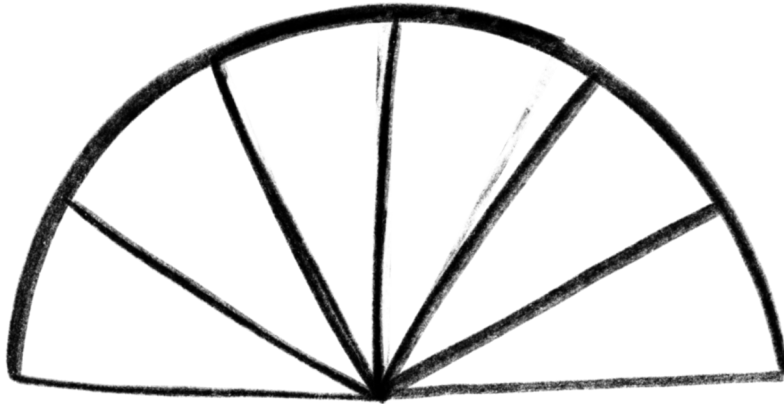
Zelena	Pun sam energije, spreman za potpunu usredotočenost. Moja je pažnja na najvišoj razini.
Plava	Osjećam se dobro, mogu se dugo usredotočiti na zadatak.
Tamno plava	Osjećam se malo rastreseno, ali se još uvijek mogu neko vrijeme usredotočiti na svoj zadatak.
Žuta	Osjećam se rastreseno, mogu se usredotočiti na zadatak, ali samo na kratko.
Narančasta	Lako se omestim; osjećam da se mučim s fokusiranjem.
Crvena	Ne mogu se usredotočiti. Osjećam da nemam nikakvu razinu pažnje.

Barometar pažnje

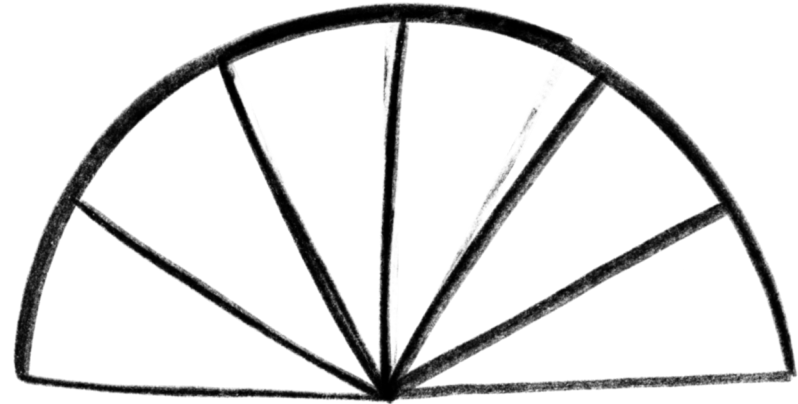


Barometar pažnje

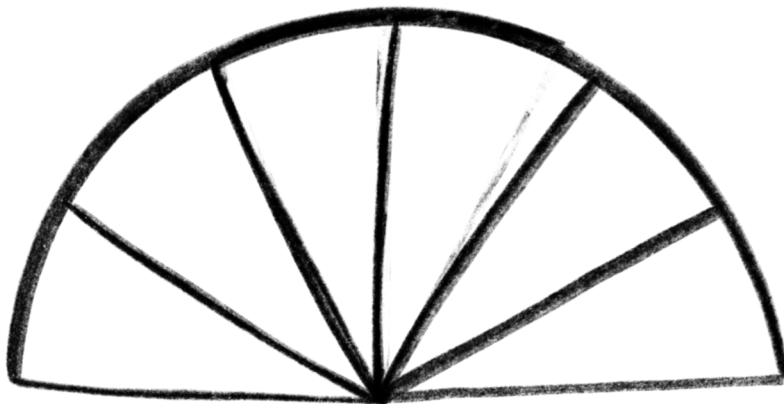
Naziv aktivnosti:



Naziv aktivnosti:



Naziv aktivnosti:



Naziv aktivnosti:

