

2. óra

A FIGYELEM

Cél: ismeretek átadása a figyelem működéséről, saját figyelmi működés megismerése

Eszközök:

- A mellékelt teszt kinyomtatva (a tanulói létszámnak megfelelő példányszámban).
- A mellékelt „TANÁCSOK, ÖTLETEK...” kinyomtatva.

1. Bevezető beszélgetés a figyelemről (5 perc)

A tanár a következő információkat adja át a diákoknak!

- A figyelem a megfigyelésre épül.
- Lehet akaratlan vagy akaratlagos, tudatos (utóbbi esetben hatékonyabb).
- Fejleszthető.
- Figyelem nélkül nincs tanulás.

Érdeemes tisztázni, mit jelent a koncentráció szó (célzott figyelem).

2. Ráhangelő játék (5 perc)

Mindenki nézzen ki az ablakon fél percig (a helyén maradva), és figyelje meg, mit lát. Ezután a diákok forduljanak el az ablaktól, és a tanár tegyen fel nekik kérdéseket!

Például:

- Hány házat láttatok?
- Hány villanyoszlopot láttatok?
- Volt-e felhő az égen?
- Milyen színű a szemközti ház teteje?

A tanár minden kérdés után mondja meg a helyes választ!

3. Figyelem teszt kitöltése (20 perc)

A tanár mondja el az instrukciókat, ezután ossza ki a teszteket, amelyeket még nem nézhetnek meg a diákok – lefelé fordítva tegyék maguk elé! Mérti kell az időt, ezért fontos, hogy mindenki egyszerre fogjon hozzá. A feladat öt percig tart, ezután következik az ellenőrzés.

A mellékletben megtalálható a teszt, az instrukció, az ellenőrzés, értékelés és a szintértékek.

Beszéljük meg az eredményeket!

Akinél közepes szint alatt van az átnézett elemek száma (n) vagy a T % (ez a hibák aránya, az átnézett elemek számához viszonyítva), annak a figyelve valószínűleg fejlesztésre szorul.

Fontos tudni, hogy ez a teszt nyugodt körülmények között mér, ezért nem szabad túlzott következtetéseket levonni belőle, legalábbis a képességeinkre vonatkozóan. Ugyanakkor a tanítási órákon is így működik a figyelem: a zavaró körülmények olyankor is fennállnak.

4. Mire figyelünk? (5 perc)

Beszéljünk arról, hogy kinek mi ragadja meg a figyelmét! A példákban kiindulva vonjunk le következtetéseket (pl. arra figyelünk jobban, ami szokatlan, váratlan, erős inger vagy

érzelmileg megérint minket, de a figyelmünket tudatosan is irányíthatjuk).

5. A figyelmet segítő és zavaró tényezők (5 perc)

A tanár írja fel a tábla két oldalára: „a figyelem barátai, ellenségei”!

Az osztály gyűjtse össze, mi segíti/gátolja a figyelmet (ötletek a mellékletben)!

6. Megbeszélés (5 perc)

Minden diák mondjon egy mondatot tanácsként megfogalmazva a segítő/gátló tényezőkkel!

Azoknak, akik szeretnék, adjunk „ajándékba” a mellékelt TANÁCSOK, ÖTLETEK A FIGYELEM FEJLESZTÉSÉHEZ című lapból!

FIGYELEM TESZT

Instrukció:

A lapon (mutassuk fel!) sok kis ábra van. Ezek kis négyzetek, amelyekhez többnyire csatlakozik egy rövid vonal valahol (nem mindegyikhez).

Sorban nézd át az ábrákat, és húzd át egy vonallal azokat, amelyek ugyanolyanok, mint a felső négy valamelyike.

Fontos, hogy ne bekarikázzátok, hanem áthúzzátok, mert a feladat időre megy. Összesen öt percig tart, szólok, mikor kezdhettek, és mikor kell befejeznetek.

Amikor szólok, hogy letelt az öt perc, meg kell jelölnötök, hol tartotok (melyik az az ábra, amit utoljára megnéztek (akár áthúztátok, akár nem)). Ez is nagyon fontos!

Nem érdemes csalni. Ha betartjátok a szabályokat, képet kaphattok arról, hogyan működik a figyelmetek.

Ellenőrzés, értékelés:

A diákok egymás lapját javítsák – keressék meg a hibákat (a kihagyott és a feleslegesen megjelölt ábra egyaránt hibának számít) és számolják össze, hány ábrát nézett át a társuk összesen. (A számolást megkönnyíti, hogy egy sorban mindig 20 figura van!) Így két számot kapnak: hibaszám (h) és elemszám (n).

Ezekből mindenki számolja ki magának a kettő arányát (nem mindegy, hogy adott mennyiségű hibát hány elem átnézése közben vétettünk). Ehhez a következő képlet használható:

$$T \% = \frac{(n-h) \cdot 100}{n}$$

A teszthez tartozó táblázat tartalmazza az öt szintérték kategóriát. Olvassuk fel, milyen értékek tartoznak az öt szinthez! (Ezeket a szinteket sok ember megvizsgálása alapján alakították ki.)

SZINTÉRTÉKEK

| n | rossz | elégséges | közepes | jó | kiváló |
|-----------------|-------|-----------|---------|---------|--------|
| szakközépiskola | ≤200 | 201–255 | 256–344 | 345–395 | 396≥ |
| szakiskola | ≤177 | 178–213 | 214–260 | 261–322 | 323≥ |

| T % | rossz | elégséges | közepes | jó | kiváló |
|-----------------|-------|-----------|-----------|-----------|--------|
| szakközépiskola | ≤93,5 | 93,6–97,0 | 97,1–98,8 | 98,9–99,6 | 99,7≥ |
| szakiskola | ≤88,2 | 88,3–93,7 | 93,8–96,2 | 96,3–97,7 | 97,8≥ |

A FIGYELEM

| BARÁTAI | | ELLENSÉGEI |
|-------------------------|---|--|
| nyitottság | ↔ | fásultság |
| lelki nyugalom | ↔ | lelki problémák |
| összeszedettség | ↔ | szétszórtság |
| tudatosság | ↔ | ösztönösség |
| szorgalom | ↔ | lustaság |
| érdeklődés, kíváncsiság | ↔ | közönyösség, nemtörődömség |
| kipihentség | ↔ | fáradtság |
| jó hangulat | ↔ | rossz hangulat (szomorúság, idegesség) |
| szándék, akarat(erő) | ↔ | akaratgyengeség |
| nyugodt környezet | ↔ | zavaró körülmények |

TANÁCSOK, ÖTLETEK A FIGYELEM FEJLESZTÉSÉHEZ

1. Ne felejtsd el: a figyelem, az emlékezet, a képzelet és a gondolkodás együtt, egymást támogatva dolgozik!
2. Ahhoz, hogy figyelni tudj, meg kell teremteni a koncentrációhoz szükséges **energiát**, meg kell tapasztalnod a csendet, az **elmélyedést**, a belső ellazulást.
3. Ahhoz, hogy kitartóan tudj figyelni, **pihenten** kell megjelenned az iskolában (megfelelő mennyiségű alvás, relaxálás), a számítógépes játékokat hagyd a hétvégére! Jót tesz a rendszeres mozgás a friss levegőn!
4. Ha vizuális (látási) figyelmed erős, használd ezt ki a tanulásban: figyeld meg a képeket, ábrákat! Ha nem, erősítsd **megfigyelési gyakorlatokkal** (lásd alább)!
5. A jól működő hallási figyelem segít abban, hogy megértsd a tanári magyarázatokat. Ennek erősítése, edzése is lehetséges.
6. A legfontosabb, hogy **akarj** valamit megfigyelni és a tapasztalataidat rögzíteni.
7. A figyelemnek minden jellemzője **fejleszthető**. Így fejleszthető a figyelem:
 - terjedelme – minél több dolgot veszünk észre adott pillanatban (pl. mennyi mindent tudunk elmondani annak az embernek a külső megjelenéséről, akire éppen csak rápillantottunk az utcán);
 - tartóssága – minél tovább tudunk figyelni valamire (pl. egy unalmas szövegre végig oda tudunk-e figyelni);
 - megosztottsága – minél több dologra figyelünk egyidejűleg (pl. vezetés közben, vagy ha hangszeren játszunk);
 - átvitele – minél könnyebben tudjuk a figyelmünket átirányítani az egyik dologról a másikra (pl. filmnézés közben meghalljuk-e, ha szólnak hozzánk).

NÉHÁNY FIGYELEMFEJLESZTŐ FELADAT

Mondd el visszafelé, minél gyorsabban:

- a hét napjait!
- a hónapok neveit!
- a saját vagy mások nevének betűit!

Keressd a kakukktojást! – ajánlott linkek:

<http://www.pitara.com/games/odd/>

<http://egyszervolt.hu/jatek/jatek-kakukktojias.html>

Egy képből kivágott részletet keress meg az eredeti képen!

Rakj ki puzzle-t!

Előre meghatározott elem(ek) megkeresése egy sorozatban,

- például húzd alá a k betűket egy újságcikkben!

Labirintus – ajánlott link:

<http://egyszervolt.hu/jatek/jatek-tukorlabirintus.html>

Két kép közötti különbségek keresése – ajánlott linkek:

<http://www.jatekok.net/find-the-differences-17.htm>

<http://egyszervolt.hu/jatek/jatek-szemfules.html>