

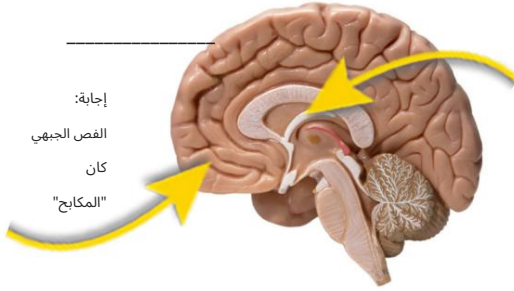
عقلي القوي

دليل الأنشطة للصفوف من الثالث إلى الخامس

Know Your
Neuro

تعريف

ارسم مخططاً للدماغ على السبورة. أشر إلى أجزاء الدماغ المختلفة واطرح الأسئلة التالية؟

أي جزء من
هذه أجزاء الدماغ؟
هل هذا دماغ؟

أسئلة تعريفية

ما هو الجزء من الدماغ المعروف باسم "المسرّع"؟ ما اسمه الحقيقي؟ متى يكتمل نموه؟

الإجابات: الجهاز الحوفي. هو جزء من الدماغ يقع في عمق الرأس. يتميز بفضوله تجاه الأشياء الجديدة، ويوفر الدافع للقيام بالأشياء. يكتمل نموه في سن 11-12 عامًا، ويُطلق عليه اسم "المسرّع".

ما هو الجزء من الدماغ المعروف باسم "المكايح"؟ ما هو اسمه الحقيقي؟ متى يكتمل نموه؟

الإجابات: الفص الجبهي. الجزء المسؤول عن التفكير في الدماغ يقع خلف الجبهة وفي منتصف الرأس تقريبًا. يُحلل المواقف ويساعدك على التريث والتفكير قبل التصرف. يكتمل نموه بحلول سن 24.

26. لقبها هو المكايح.

أفكار للتعلم طويل الأمد

المزيد من الأسئلة

ما هي قاعدة الدماغ؟

الإجابة: قاعدة "استخدمها أو ستفقدوها"

يقوم الدماغ بتحديد المهارات التي يجب تنميتها. والمهارات المستخدمة هي التي تنمو بشكل أكبر.

الروابط في الدماغ.

ماذا يمكن أن يحدث إذا كانت دواصة الوقود لديك متطورة بالكامل. ولكن دواصة الفرامل لم تتطور بالكامل بعد؟

الإجابة: السلوك المحفوف بالمخاطر. قد يشعر الجهاز الحوفي أو المسرع بالفضول تجاه الأشياء التي يجب عليك الابتعاد عنها مثل الكحول والمخدرات والطعام غير الصحي والتعامل بقسوة مع الآخرين والبقاء على التكنولوجيا لفترة طويلة أو مشاهدة الصور السيئة عبر الإنترنت.

كيف يمكنك تقوية مكايح سيارتك؟

الإجابة: تدرب على استخدامها بقول "انتظر لحظة"، أو "انتظر دقيقة"، أو "دعني أفكر أولاً".

قبل القيام بأي شيء، قم بتقوية مكايح الفص الجبهي.

تطوير مهارات الفص الجبهي

علم الطلاب كيفية ملاحظة أنفسهم والآخرين والإشادة بهم عند استخدامهم مهارات الفص الجبهي، مثل ضبط النفس أو اتخاذ القرارات السليمة. أمثلة أدناه:

رأيتك تستخدم فصك الجبهي لإبطاء
انزل وفكر!

أعجبني كيف أنك تترث وتفكر قبل القيام بذلك!

أخبرني كيف استخدمت مكايحك!

أحسنت في إخبار دواصة الوقود بالتباطؤ

تحت!

غني أغنية

لا، شكرًا، ليس الآن، أنا بخير

هذا يعني أن دماغك ينمو كما ينبغي

اضغط على الفرامل، ثم اختر ما ستقوله.

اختر عطلك وانصرف.

قول "لا" يساعد دماغك على النمو

الحماية تبني التواصل

عندما يريد دواصة الوقود أن تنطلق

فقل المكايح بقولك لا!

الضوء الأحمر، الضوء الأخضر

علم الطلاب كيفية ملاحظة أنفسهم والآخرين والإشادة بهم عند استخدامهم مهارات الفص الجبهي، مثل ضبط النفس أو اتخاذ القرارات السليمة. أمثلة أدناه:

الضوء الأحمر، الضوء الأخضر، الضوء الأخضر يسأل الطلاب عما إذا كان عليهم استخدام الفرامل والتوقف (الضوء الأحمر) أو استخدام دواصة الوقود والانطلاق.

(الضوء الأخضر) للسلوكيات التالية:

• التعرف على أصدقاء جدد؟

• هل تقضي وقتاً طويلاً جداً في لعب ألعاب الفيديو؟

• تناول خمسة همبرغر في يوم واحد؟

• جعل الطالب الجديد يشعر وكأنه في بيته؟

• هل تنظر إلى صورة سيئة على الإنترنت؟

• هل قلت شيئاً سيئاً لشخص ما؟

• هل تقضي وقتاً طويلاً جداً أمام التكنولوجيا؟

• تناول الطعام الصحي كل يوم؟

• التنمر على شخص ما؟

• هل جربت الكحول أو المخدرات؟

• هل تتناول دواءً موصوفاً لك؟

• أن تكون محباً ولطيفاً مع نفسك؟

• هل تحاول التدخين الإلكتروني أم التدخين التقليدي؟

• اتباع القواعد في المنزل وفي

مدرسة؟

• هل تشارك أصدقاءك مع أصدقاء جدد؟