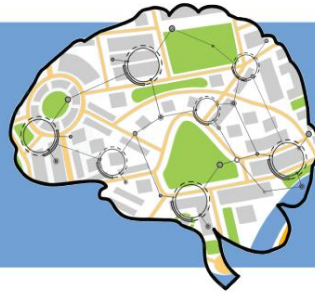
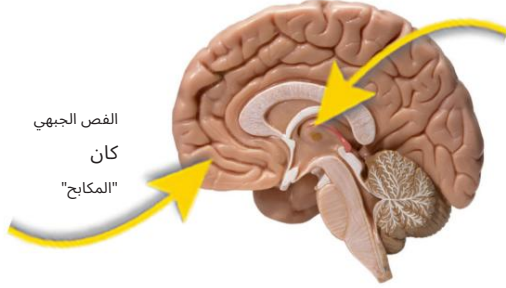


اعرف جهازك العصبي

دليل الأنشطة للصفوف من 6 إلى 12



Know Your Neuro



الفص الجبهي
كان
"المكايح"

اختبار الذكاء!

- 1) ما هو الجزء من الدماغ الذي يحتوي على دواصة الوقود؟
- 2) ما هو الجزء من الدماغ الذي يحتوي على المكايح؟
- 3) ما هي قواعد الدماغ؟
- 4) ما هو الجزء من الدماغ الذي يشعر بالفصول؟
- 5) ما هو الجزء من الدماغ المسؤول عن التفكير؟

الجهاز الحوفي
كان
"المسرّع"

قيم مهاراتك في استخدام الفرامل: تساعد مهارات الوظائف التنفيذية في الفص الجبهي الشباب على التخطيط والتنظيم والتحكم في اندفاعاتهم وإظهار التعاطف مع الآخرين. تظهر مهارات الوظائف التنفيذية الأساسية أولاً، ثم تنمو المهارات المتقدمة مع تطور الفص الجبهي في السنوات اللاحقة. اطلب من الطلاب تقييم كل مهارة من مهاراتهم على مقياس من 1 إلى 10، حيث 10 هي أعلى درجة.

مهارات الوظائف التنفيذية للمستوى الأدنى

- بدء المهمة
- التفكير المنمن
- تخطيط
- تحديد الأولويات
- التنظيم
- الذاكرة العاملة
- المراقبة الذاتية
- الانتباه الانتقائي
- التنسيق

مهارات الوظائف التنفيذية المتقدمة

- التفكير المجرد
- التحكم في الاندفاع
- صناعة القرار
- حل المشكلات
- تنظيم المشاعر
- القدرة على تحمل الإحباط
- حسن التقدير
- تعاطف

أسئلة وحقائق للمناقشة:

مناقشة

- ما هي المهارات التي منحتها أعلى تقييم؟
- المهارات التي يمكنك تحسينها؟
- لماذا تعتقد أن الجهاز الحوفي يتطور أولاً، قبل الفص الجبهي؟
- من تعرف ممن يتمتع بنضج أكبر هل يتمتع بمهارات الفص الجبهي أكثر من غيره؟
- كيف يفرك جهازك الحوفي الانخراط في سلوك محفوف بالمخاطر؟
- كيف يمكن لمبدأ "استخدمه أو ستفقه" أن يؤثر على ذلك؟
- كيف يمكن أن يكون ذلك في صالحك؟ وكيف يمكن أن يكون في غير صالحك؟
- ما هي مهارات الوظائف التنفيذية الأكثر أهمية؟
- هل هو مهم لتجنب السلوكيات عالية الخطورة؟
- ما هو السلوك عالي الخطورة الذي تعتقد أن الشباب يعانون منه أكثر من غيره؟
- لماذا؟

تحديات الفص الجبهي

- كيف ستعامل مع السيناريوهات التالية؟ ما الذي يريده جهاز الحوفي لديك؟ وماذا يقول دماغك المفكر، أي الفص الجبهي، الذي يمثل مكايح؟
- السيناريو 1: ترى طالباً في صالة الألعاب الرياضية أو الملعب يتصرف بوقاحة مع طالب آخر.
- السيناريو الثاني: تجد شيئاً قد يكون ملكاً لشخص آخر في الردهة.
- السيناريو الثالث: ينضم طالب جديد إلى صفك ويبدأ الآخرون في السخرية منه.
- السيناريو الرابع: يقدم لك أخوك الأكبر أو أخ صديقك الأكبر بيرة.
- السيناريو الخامس: شخص ما يُريك صورة على هاتفه لشخص عاري.
- السيناريو السادس: شخص ما يريده أن تجرب التدخين الإلكتروني في حمام المدرسة.

قاعدة الدماغ

- ما هي قاعدة الدماغ؟
- ما هي مهارات الوظائف التنفيذية التي تلاحظ أن الشباب يستخدمونها بشكل أقل من الأجيال السابقة؟ وكيف يؤثر ذلك عليهم؟
- كيف يؤثر ذلك عليك؟
- ما هي مهارات الوظائف التنفيذية التي تجعلك قدوة جيدة؟ ل؟
- ما هي السلوكيات عالية الخطورة التي تلاحظها لدى الشباب اليوم؟
- كيف يمكنك الاستفادة من مبدأ "استخدمه أو ستفقه" لمساعدة الشباب على تحسين مهارات الوظائف التنفيذية؟
- كيف يمكنك دمج تدريب مهارات الوظائف التنفيذية في لغتك وأنشطتك اليومية؟
- ما هي قواعد عائلتكم؟ ما هي قواعدكم بشأن المخدرات والكحول والتبغ والسلوكيات الخطرة الأخرى؟