



在游戏中提高学习能力

信阳晚报社小记者学校开展专注力培训



来张合影吧

信阳消息(记者 王洋)学习阶段,注意力是否集中,直接影响着孩子的成绩,不少家长反映孩子恰恰在这方面能力不足。暑假已经过半,新学期即将开始,为了让孩子们能更好地投入到新的学习中,5日上午,信阳晚报社部分小记者走进优加教育培训机构,进行了一堂专注力课程培训,孩子们在游戏中既锻炼了能力,又认识到了自身的优势和不足。

专注力还能培训?对于参加活动的小记者和家长来说,这还是个新概念,而培训内容更是让大家产生了浓厚的兴趣。

培训开始,先从大家都很熟悉的多米诺骨牌游戏开始,老师要求六组小记者各用50块多米诺骨牌在20分钟内拼出“Y”“J”两个字母,并在推倒过程中形成多米诺效应即算成功。小记者们跃跃欲试,来不及分析和思考,就匆匆上手操作。然而时间一分一秒过去,却还没有一个小组取得突破。原先大家认为简单的游戏,一下子成了道难题,在失败氛围笼罩下,小组成员之间开始出现了议论和

争执。看到这种情形,老师上前提醒大家:多米诺骨牌锻炼的就是大家的专注力,需要在安静和注意力非常集中的情况下操作,更需要成员之间相互配合。经老师点拨,最终有一个小组取得成功。在分享会上,大家总结了各自成功的经验和失败的教训,小记者纷纷从这个再熟悉不过的游戏中对专注力的重要性有了全新的认识。“今天的训练很有趣也很实用,注意力集中起来,这样学习效率才会高,学习成绩自然能提升。”来自市十三小学的小记者韩尚书告诉记者。

随后,老师带领小记者做了手指按摩训练、静心训练、视觉训练等。生活中常用的纸杯,在这里成为训练的道具,平时看似简单的游戏,也都成了老师“别有用心”的训练内容,小记者在潜移默化中延长了注意力时间,提高了专注质量。“把纸杯放在头上不让他掉下来其实也没那么简单,注意力稍不集中就可能失败。”参加完静心训练环节,一位纸杯不停掉落的小记者很有感触地说。



上台做训练



看我顶纸杯



手指按摩训练



研究多米诺骨牌