

Ceacht 3 Cad is inchinn ann?

Leid

Seans gurbh fhearr leis an mhúinteoir amharc ar an scannán 'Why do We Lose Control of our Emotions?' sula dtaispeántar don rang é. Seans fosta gur mhian leis an mhúinteoir 'How to Teach Your Kids about the Brain' a léamh ag

www.mindful.org/how-to-teach-your-kids-about-the-brain/



Aidhm an Cheachta

Chun cuidiú leis na daltaí éirim mhothúcháinach s'acu a fhorbairt



Beidh na páistí

Ag cur le tuiscint s'acu ar shaintréithe an taoibh mhachnamhaigh agus an taoibh mhothúchánaigh den inchinn

Ag cur aithne ar chúiseanna na mothúchán

Ag smaoineamh faoi bealaí chun mothúcháin a bhainistiú

Acmhainn Tacaíochta Ceachta 2:

Teach na hInchinne

Acmhainn Tacaíochta Ceachta 3:

Crann na gCúiseanna

Físeán Youtube

'Why do We Lose Control of our Emotions?' le Kids Want to Know

Nótaí Greamaitheacha agus Pinn



Acmhainní



Am

Molta

Gníomhaíocht 1: 10 nóiméad

Gníomhaíocht 2: 15 nóiméad

Gníomhaíocht 3 35 nóiméad

Naisc leis an Chreat Foghlama don dalta

Ag foghlaim Scileanna agus Luachanna chun na nithe seo a leanas a shealbhú:

- Litearthacht Mhothúcháinach
- Meiteachognaíocht
- Meon Forbartha: Dearcthaí agus aigní



Gníomhaíocht 1

- Léirigh an Acmhainn Tacaíochta Ceachta 2 'Teach na hInchinne' ar sleamhnán Powerpoint
- Mínigh go mbeidh na daltaí ag smaoineamh faoin dóigh a n-oibríonn inchinn s'againn le linn na gníomhaíochta seo
- Ag déanamh tagartha don acmhainn 'Teach na hInchinne', iarr ar na daltaí samhlú gur teach í inchinn s'acu, a bhfuil thuas staighre agus thíos staighre inti
- Mínigh dóibh gur féidir smaoineamh faoin thuas staighre mar 'Inchinn Mhachnamhach' s'againn agus faoin thíos staighre mar 'Inchinn Mhothúchánach' s'againn
- Mínigh go bhfuil an thuas staighre agus an thíos staighre beirt iontach tábhachtach. Cuidíonn an 'Inchinn Mhachnamhach' linn chun fadhbanna a réiteach, chun pleanáil agus a bheith loighciúil agus réasúnta. Cuidíonn an 'Inchinn Mhothúchánach' linn chun contúirt a bhrath, chun muid a choinneáil slán agus chun freastal ar ár riachtanais

Gníomhaíocht 2

- Cuir in iúl do na daltaí go mbíonn cúiseanna agus cásanna éagsúla ann a scaoileann leis na mothúcháin láidre seo a bhlocálann an 'Staighre Cumarsáide'. Mar shampla, tá obair scoile agus rudaí bainte léi ina chúis do mhothúcháin fheirge do roinnt daoine. Tá cásanna agus cúiseanna ag daoine eile a bhaineann le himeachtaí taobh amuigh den scoil. Is féidir le cúiseanna a bheith bainte le damhán alla a fheiceáil, nó fiú smaoineamh faoi dhamhán alla. Tá neart cúiseanna éagsúla ann do na mothúcháin seo a bhlocálann an 'Staighre Cumarsáide'
- Abair leis na daltaí go mbeidh siad ag amharc ar fhíseán gairid a mhíníonn cad é mar a oibríonn an inchinn nuair a bhíonn mothúcháin láidre againn de bharr cúiseanna nó cásanna faoi leith. Cuir 'Why Do We Lose Control of our Emotions?' ar siúl

Noda Plé

- An dtig leat smaoineamh ar rud ar bith eile atá uainn ónar nIntinn Mhachnamhach?
- An dtig leat smaoineamh ar rud ar bith eile atá uainn ónar nIntinn Mhothúchánach?
- Mínigh gur féidir leis an 'Inchinn Mhachnamhach' 'Staighre Cumarsáide' láidir a úsáid chun cumarsáid a dhéanamh leis an 'Inchinn Mhothúchánach'. Cuidíonn seo linn dul i ngleic leis na smaointe agus na mothúcháin gan éirí ró-thógtha. In amanna, áfach, bíonn an 'Inchinn Mhothúchánach' chomh láidir sin go mblocálann sí an 'Staighre Cumarsáide'. De ghnáth, tarlaíonn seo nuair bhíonn mothúcháin iontach láidir againn ar nós bróin, feirge nó eagla. Cuir na daltaí ar a suaimhneas gur rud normálta é seo agus go dtarlaíonn seo dúinn uilig

Noda Plé

- An féidir leat smaoineamh ar mhothúcháin láidre ar bith eile a bheadh ábalta an 'Staighre Cumarsáide' a bhlocáil?
- Cén sórt spion a chuirfidh na mothúcháin seo orainn?
- Cén tionchar a bheas ag na mothúcháin seo ar iompar s'againn?

Noda Plé

- Cad é do thuairim faoin fhíseán?
- An bhfuil codanna ann nach dtuigeann tú? (Más gá, is féidir codanna den fhíseán a thaispeáint arís)
- An dóigh leat gur féidir éirí iontach maith ag aithint nuair atá do mhothúcháin ag neartú?
- An dóigh leat gur féidir foghlaim chun na cúiseanna agus na cásanna a dhéanann do mhothúcháin níos measa, gur féidir foghlaim lena mbainistiú.

Gníomhaíocht 3

- Mínigh do na daltaí go mbeidh siad ag amharc go mion ar na cúiseanna agus na cásanna a chruthaíonn mothúcháin láidre.
- Roinn an rang i ngrúpaí beaga de chúigear agus tabhair nótaí greamaitheacha do gach grúpa
- Iarr orthu scríobh síos an oiread cúiseanna nó cásanna agus is féidir leo a shamhlú; cúiseanna a chruthódh mothúcháin láidre nó a chuirfeadh 'ar mire' iad. Cuir in iúl do na daltaí nach gcaithfidh na cúiseanna agus cásanna seo a bheith pearsanta dóibh féin. Níl le déanamh ach an mhéid is mó samplaí a shamhlú agus is féidir
- Nuair atá na grúpaí críochnaithe, iarr orthu na cúiseanna agus na cásanna a roinnt leis an rang
- Iarr ar gach grúpa aontú ar chúis nó ar chás amháin gurbh mhian leo scrúdú níos doimhne a dhéanamh air. Is féidir cúis nó cás a phiocadh a chuala siad ó ghrúpa eile nó ceann a fuair siad ina ngrúpa féin
- Nuair atá an cinneadh déanta, tabhair amach Acmhainn Tacáíochta Ceachta 3 'Crann na gCúiseanna' (ceann an grúpa)
- Abair leo 'Crann na gCúiseanna' a chomhlíonadh
- Nuair atá gach grúpa críochnaithe le 'Crann na gCúiseanna' s'acu, iarr orthu an crann a mhalartú le grúpa eile
- Iarr ar gach grúpa samhlú gur dochtúirí iad do na 'Crainn Chúiseanna'. Déanfaidh siad athbhreithniú ar chrann grúpa eile agus comhairle a thabhairt

Noda

- An féidir leat smaoineamh ar rud a d'fhéadfadh cuidiú leis an duine seo an chúis nó an cás a bhainistiú?
- An féidir leis an duine rud a dhéanamh chun cuidiú leis/léi na mothúcháin a aithint agus iad ar tí pléascadh?
- Cad é is féidir leis an duine a dhéanamh chun spion níos fearr a chur air/uirthe féin?
- Is féidir le gach grúpa ansin, comhairle s'acu a roinnt leis an rang iomlán

Noda

- Caithfidh tú an chúis nó an cás a scríobh síos sa bhosca chuí
- Tá ort na mothúcháin a aimsiú gurbh fhéidir leis an chúis/chás seo a chruthú. Tá bosca ann faoi choinne seo
- Ansin, smaoinigh faoi cén sórt tionchair a bheidh ag na mothúcháin seo ar smaointe agus ar iompar duine. Tá bosca ann faoi choinne seo
- Faoi dheireadh, tá bosca agat chun cuid de na mothaithe coirp a d'fhéadfadh a bheith ag duine a scríobh síos. Mar shampla, Snaidhm ina bholg, Allas ar a bhos, Croí ag pléascadh