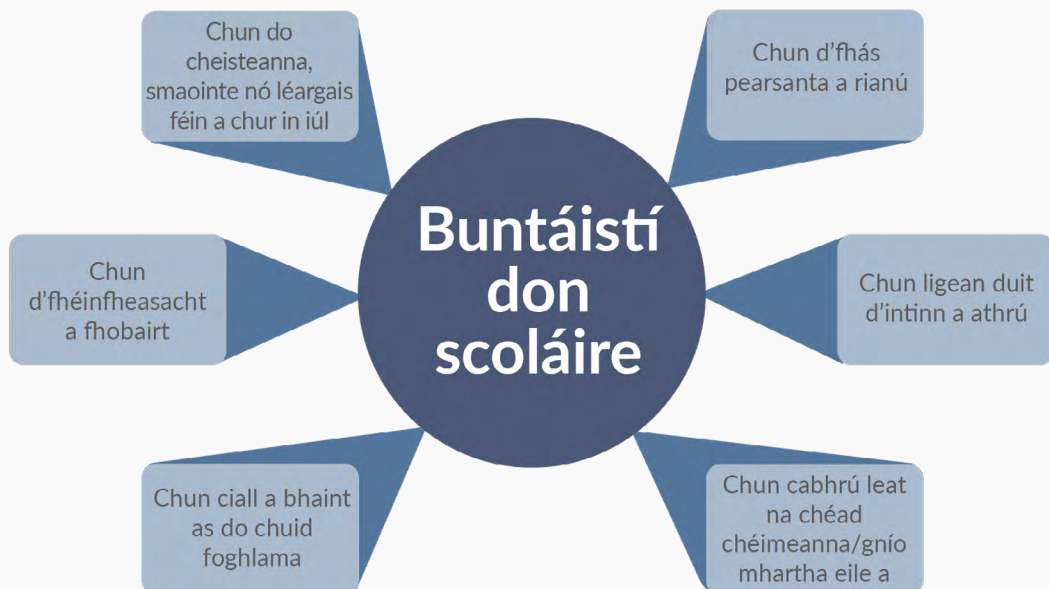


Machnamh an scoláire in OSPS

In OSPS, ceann de na scileanna is tábhachtaí a fhorbróidh an scoláire is ea an cumas machnamh a dhéanamh ar a chuid foghlama agus an bhrí atá leis dó féin ina shaol. Cosúil le gach scil, tógann machnamh am agus cleachtadh le forbairt. Nuair a spreagtar agus nuair a thacaítear leis an scoláire chun machnamh rialta a dhéanamh mar chuid dá chuid foghlama in OSPS tá na buntáistí gan áireamh.



CONAS?

Is féidir machnamh a struchtúru nó a leathstruchtúru. Is féidir é a dhéanamh ar bhonn aonair nó le daoine eile. Is féidir leis fanacht próbháideach don scoláire nó is féidir é a úsáid chun tacú le comhráite le scoláire eile agus/nó leis an múinteoir OSPS.

CATHAIN?

Is féidir an machnamh a dhéanamh ag tús topaice, le linn na foghlama agus/nó ag an deireadh.

CÉARD?

Tá machnamh in OSPS dírithe go sonrach ar ghníomhaíocht foghlama nó ar shraith gníomhaíochtaí. Díríonn sé ar dhá cheist;

- **cad atá á fhoghlaim ag an scoláire** - na léargais atá á bhfáil acu fúthu féin agus faoi dhaoine eile agus
- **cad a chiallaíonn sé seo** - dóibh - conas a chuirfidh sé bonn eolais faoina roghanna, faoina n-iompar agus faoina gcaidrimh?

Machnamh an scoláire in OSPS

Comhairle don Mhúinteoir

- Tógann sé tamall a fhoghlaim conas machnamh a dhéanamh. Toisc gur scil chomh tábhachtach sin é, is fiú am ranga a thabhairt dó. Chuir am ar leataobh i ngach ceacht chun machnamh a dhéanamh.
- Labhair le do chuid daltaí faoi cén fáth a bhfuil machnamh tábhachtach. Tabhair cuireadh dóibh cuimhneamh ar am inar chabhraigh sé leo machnamh a dhéanamh. Tabhair ath-chuairt ar an gcomhrá seo go rialta chun cabhrú leis an scoláire fanacht i ngleic leis an bpróiseas machnaimh. Nuair a iarrtar ar an scoláire machnamh a dhéanamh as a stuaim féin, cailleann sé nó sí spéis go tapa.
- Spreag na scoláirí lena gcuid machnaimh a chríochnú, ag baint úsáid as cibé formáid a oibríonn dóibh, m.sh. taifeadadh físe nó gutha, iontráil lámhscríofa nó clóscríofa ar a n-iris foghlama, líníocht, léarscáil intinne, siombail, píosa ceoil, dán.
- Níl an fhormaid tábhachtach chomh fada agus a chabhraíonn sé leis na scoláirí smaoineamh ar an méid a tharla, breathnú laistigh díobh féin agus cuimhneamh ar an gcaoi ar athraigh nó ar thug an taithí dúshlán dóibh - i bhfocail eile, is féidir leo cibé rud a chabhraíonn leo machnamh a dhéanamh a úsáid.
- Is é atá i gceist le machnamh in OSPS ná cén fhoghlaim agus léargais atá á bhfáil ag an scoláire. Mar sin féin, ba cheart go rachadh sé thar thaifead a thabhairt ar fhaisnéis nó ar fhíricí a foghlaimíodh agus díriú ar an bhfoghlaim a mhothaíonn an scoláire i ndáiríre agus an tábhacht atá leis.
- Chomh maith leis sin, is féidir an machnamh a bheith ag baint le conas atá an scoláire ag foghlaim agus cabhrú le scoláirí a bheith i bhfad níos feasaí orthu féin mar fhoghlaimoirí.
- Cuimhnigh ar shamplaí de chineálacha difriúla machnaimh a roinnt, m.sh. amhairc, físeáin, scríofa. Tá sé tábhachtach go mbeadh tuiscint ag an scoláire ar an chuma/fuaim atá ar mhachnamh maith.

- Má roinneann an scoláire a chuid machnaimh leat is féidir leis seo deis a thabhairt chun an duine óg a dhearbhu, chun aird a tharraingt ar láidreachtaí nach bhfuil sé nó sí feasach fúthu agus chun na chéad chéimeanna eile réalaíocha a phlé. Ba cheart aiseolas faoi mhachnaimh an scoláire a thabhairt i gcónaí le hintinn dhearfach.

Leideanna chun tacú le machnamh an scoláire

Tá sé tábhachtach bealaí difriúla machnaimh a chur ar fáil lena chinntiú nach n-éireoidh scoláirí bréan den phróiseas agus leideanna éagsúla a thabhairt do scoláirí chun tacú lena gcuid machnamh, mar shampla iad siúd a mholtar thíos. Níor chóir iad seo go léir a úsáid. Ní gá ach cúpla ceann a roghnú!

- *An rud is mó a thaitin liom inniu (nó faoin ábhar seo)...*
- *Is é an rud a gcuimhneoidh mé air ná...*
- *An rud a chuir iontas orm...*
- *An rud a bhí deacair nó dúshlánach agam...*
- *Rud a chuir ag smaoineamh mé...*
- *Ceist atá fágtha liom...*
- *Rud a chuireann mearbhall orm fós...*
- *Rud ba mhaith liom a dhéanamh ar bhealach difriúil anois..*
- *Plean nó sprioc nua atá agam...*
- *Tá a fhios agam go bhfuilim ag foghlaim in OSPS mar...*
- *Mhothaigh mé..... le linn/i ndiaidh na topaice seo*
- *An gá dom labhairt le duine? Cá háit ar féidir liom cabhair a fháil?*
- *Dá mbíodh an t-eolas agam ansin atá agam anois, cén chomhairle a thabharfainn dom féin?*
- *Cad a thaitníonn liom faoin bhfoghlaim in OSPS? Cad a d'athróinn?*

Machnamh an scoláire in OSPS

10 mbealach chun tacú leis an machnamh i do sheomra ranga

1	An machnamh scríofa 1 nóiméad	<p>Ag barr an leathanaigh, taifead <i>an méid a d'fhoghlaim mé inniu?</i></p> <p>Ag bun an leathanaigh, taifead <i>ceist a bhfuil mé fágtha léi nó rud éigin nach bhfuil mé cinnte faoi.</i></p>
2	An machnamh ó bhéal 1 nóiméad	<p>Cas ar chomhpháirtí agus glac sealanna ag roinnt ceann acu seo:</p> <p><i>An rud a d'fhoghlaim mé inniu.... An scil a d'fhorbair mé inniu.... Bhí an lá inniu go maith mar.... Bhí an lá inniu suimiúil agam mar....</i></p>
3	Duillíní Amach	<p>Ag deireadh ceachta, tabhair cuireadh don scoláire Duillíní Amach a chomhlánú mar fhreagra ar cheist mhachnaimh ar leith. Tá sé tábhachtach freagra a thabhairt ar aiseolas an scoláire an chéad uair eile a bhuaileann sibh le chéile.</p>
4	Ciorcail mhachnaimh	<p>Tabhair cuireadh do na scoláirí, agus iad ina suí i gciorcail, machnamh amháin a roinnt ag deireadh an ranga nó na topaice (is féidir cuid de na leideanna ar an leathanach roimhe seo a úsáid). Éistean scoláirí go measúil agus níl cead acu ceisteanna a chur ná trácht a dhéanamh ach amháin má tá an scoláire atá ag comhroinnt ar a shuaimhneas leis sin.</p>
5	Tóg sos machnaimh	<p>Tóg sos le linn gníomhaíochtaí sa seomra ranga chun machnamh 1-2 nóiméad a éascú ó am go chéile ar a bhfuil á foghlaim ag do chuid daltaí agus ar an gcaoi a bhfuil siad ag foghlaim.</p>
6	Smaoineamh- péireáil- roinnt	<p>Cuir ceist ar scoláirí a éilíonn orthu smaoineamh go domhain. Ceadaigh am machnaimh 30 soicind. Ansin roinneann siad a gcuid machnaimh le comhpháirtí agus ansin le grúpa níos leithne.</p>
7	Freagraí fréamh abairte	<p>Bain úsáid as fréamhacha abairte ar an leathanach roimhe seo mar leideanna chun cabhrú le machnamh an scoláire a stiúradh.</p>
8	Machnamh Twitter	<p>Scríobhann na scoláirí machnamh i níos lú ná 140 carachtar faoina bhfuil foghlamtha acu agus cad is brí leis dóibh.</p> <p>Is féidir iad seo a scríobh ar nótaí post-it agus iad a cheangal de phíosa oibre.</p>
9	3- 2 - 1	<p>Ag deireadh topaice nó ceachta déanann an scoláire machnamh ar:</p> <p>3 rud a d'fhoghlaim mé 2 rud a bhí spésiúil 1 rud a dhéanfaidh mé</p>
10	Nótaí Sceitse	<p>I gcás foghlaimeoirí amhairc, tabhair cuireadh don scoláire sceitse a dhéanamh amach ó amhairc ar cad a mheasann siad a bheith ar na rudaí tábhachtacha atá foghlamtha acu</p>

Táscairí na folláine a úsáid chun machnamh an scoláire ar an bhfoghlaim a chur le chéile in OSPS

Gníomhach

Conas atá mo chuid foghlama in OSPS ag cabhrú liom a bheith níos gníomhaí agus níos sláintiúla go fisiciúil?

Freagrach

Conas atá mo chuid foghlama in OSPS ag cabhrú liom roghanna maithe a dhéanamh?

Ceangailte

Conas atá mo chuid foghlama in OSPS ag cabhrú liom féachaint conas a théann mo ghníomhartha agus mo roghanna i bhfeidhm ní hamháin ar mo shaol féin ach ar dhaoine eile freisin?

Athléimneach

Conas atá mo chuid foghlama in OSPS ag cabhrú liom déileáil le gnáth-bhuaicphointí agus íospointí an tsaoil agus cabhrú liom a fháil amach cá háit ar féidir liom dul chun cabhair a fháil, más gá?

Meas Orm

Conas atá mo chuid foghlama in OSPS ag ligean dom a mhothú luachmhar, go mbímse mo chuimsiú i rudaí agus go n-éistear liom? Conas a léirím meas agus cúram do dhaoine eile i mo rang?

Feasacht

Conas atá mo chuid foghlama in OSPS ag cabhrú liom a bheith níos feasaí ar mo chuid smaointe, mothúchán agus iompar? An bhfuilim ag éirí níos ábalta cinní tuisceanacha a dhéanamh bunaithe ar mo luachanna pearsanta?

Focal deiridh

Is féidir an machnamh a bheith dúshlánach toisc go mbíonn inbhreathnú i gceist. Má spreagann sé mothúcháin trína chéile d'aon scoláire ansin b'fhéidir go mbeadh ort labhairt leis an scoláire ina dhiaidh sin agus ceist a chur go réidh faoi chúis an trí chéile. Má cheapann tú go bhféadfadh scoláire tairbhe a bhaint as tuilleadh tacaíochta mothúchánaí, bain úsáid as na conairí atreoraithe i do scoil chun an scoláire a threorú chuig an duine cuí. Cuimhnigh go bhfuil dualgas ar mhúinteoir eolas a chomhroinnt le baill foirne a bhfuil cúraimí

cumhdaigh acu má smaoiníonn siad go mbeadh scoláire i mbaol.

Acmhainní úsáideacha eile

Céard is foghlaim mhachnamhach ann?

(fiseán 3 nóiméad)

CNCM, Leabhrán Tacar uirlisí Fócas ar an bhFoghlaim; An scoláire ag machnamh ar a chuid foghlama