



دانشگاه هرمزگان
وزارت آموزش و پرورش
اداره کل آموزش و پرورش استان هرمزگان
مدیریت آموزش و پرورش شهرستان میناب



برطرف نمودن مشکل حواس پرتی در دانش آموزان

بهرام کیانی ده کیانی، فرزانه کیانی، نسرين صالحی لنده، آرمان رشیدیان

کارشناس رشته دینی و عربی-معلم-

Bahramkiani54@gmail.com

کارشناس ارشد فقه و حقوق-معلم-

Farkiani4@gmail.com

کارشناس مطالعات اجتماعی-معلم-

Nasrinsalehi1400@gmail.com

کارشناس ارشد حقوق-معلم-

Armanrashidyan1400@gmail.com

چکیده

تمرکز حواس یعنی عوامل حواس پرتی را به حداقل رساندن. پس برقراری تمرکز حواس به میزان کاهش عوامل حواس پرتی بستگی دارد. یعنی هر چه عوامل مزاحم و مخل تمرکز بیشتر باشند توانایی حفظ تمرکز حواس کمتر است و بالعکس. لذا حواس پرتی یعنی خارج شدن از روند مطالعه یا جریان کاری و فرورفتن در افکار و تخیلات و یا انجام کار دیگر. برای ایجاد تمرکز حواس باید عواملی را که مانع از تمرکز می شود شناخت و در جهت رفع آنها اقدام کرد. به طور کلی علل بی دقتی و حواس پرتی را به دو دسته کلی تقسیم می کنند:

- ۱- حواس پرتی درونی و ذهنی: مانند مشغله های ذهنی دانش آموز
- ۲- بی دقتی و حواس پرتی بیرونی و محیطی: شامل محیط، خانواده، کتاب و موضوعات آن، معلم و روش تدریس معلم حواس پرتی بیرونی آسان تر از حواس پرتی درونی برطرف می شود.

کلید واژه ها: حواس پرتی-اراده-موفقیت-مشغله-فرایند

مقدمه

از جمله عواملی که در افزایش بهره وری در مطالعه و درک بهتر درس ها و موفقیت در تحصیل بسیار موثر است، داشتن تمرکز حواس به هنگام مطالعه است یعنی فرد در خود این توانایی را ایجاد کند که با اختیار و توجه دقت خود را بر روی موضوع یا کاری که انتخاب کرده با میل و اراده متمرکز نماید و از توجه به سایر موضوعات و کارها جلوگیری کند. تمرکز نسبی است یعنی تقریباً همه افراد تا حدودی از آن بهره مند هستند و کسی نمی تواند ادعا کند کاملاً بی دقت است و یا همیشه تمرکز حواس دارد. فراموش نکنیم تمرکز کارایی حافظه را افزایش می دهد. تمرکز یک امر اکتسابی است و با مهارت های لازم افزایش می یابد.

تمرکز حواس یعنی عوامل حواس پرتی را به حداقل رساندن. پس برقراری تمرکز حواس به میزان کاهش عوامل حواس پرتی بستگی دارد. یعنی هر چه عوامل مزاحم و مخل تمرکز بیشتر باشند توانایی حفظ تمرکز حواس کمتر است و بالعکس. لذا حواس پرتی یعنی خارج شدن از روند مطالعه یا جریان کاری و فرورفتن در افکار و تخیلات و یا انجام کار دیگر. برای ایجاد تمرکز حواس باید عواملی را که مانع از تمرکز می شود شناخت و در جهت رفع آنها اقدام کرد.