

Konzentrations-Stunde in Lernen lernen

1. Was ist Konzentration?

- Schüler-Ideen
- Tafel: *Konzentration ist die Fähigkeit, sich ganz und gar mit einer Sache oder einem Gedanken zu beschäftigen.*

2. Wozu ist Konzentration notwendig?

- Ohne K kein bewusstes Tun möglich
- Ohne K kein bewusstes Lernen möglich
- Ohne k kein Lernerfolg möglich

3. Was hindert uns an der richtigen Konzentration?

- Äußere Störfaktoren (Lärm, Ablenkung, Chaos)
- Innere Störfaktoren (Hunger, Müdigkeit, Krankheit, Angst, Druck, Stress)
- Innerer Widerstand gegen Sache oder Vermittler
- Interesselosigkeit

4. Grundlegende Gedanken, wie Konzentration besser wird

- Äußere Störfaktoren beseitigen
- Innere Störfaktoren abbauen
- Motivation aufbauen, bewusst für die Sache entscheiden
- Gedanken verschieben/ aufschreiben/ Vorrang gewähren
- Multitasking vermeiden (Bild) TUE, WAS DU TUST! Ganz bewusst
- Konzentrationsübungen machen

5. Konzentrationsübungen

- Abschalten (nix denken)
- Leere Fläche sehen, Gedanken wegschieben
- Atemübung
- Schuh anschauen, Augen zu, erinnern
- Klassenzimmer anschauen, Augen zu, erinnern
- Tastsinn trainieren
- Gegenstand von allen Seiten betrachten, befühlen, bedenken
- Übung Seite 45

6. Tipps

- Eine Konzentrationsübung am Anfang der Hausi/ nach einer Pause
- Im Alltag bewusst bei dem sein, was man macht
- Gegen Konzentrationslosigkeit ganz bewusst ankämpfen

Konzentrations-Stunde in Lernen lernen

1. Was ist Konzentration?

Konzentration ist die _____, sich ganz und gar mit einer _____ oder einem _____ zu beschäftigen.

2. Wozu ist Konzentration notwendig?

- Ohne Konzentration ist kein bewusstes _____ möglich;
- Ohne Konzentration ist kein bewusstes _____ möglich;
- Ohne Konzentration ist kein _____ möglich.

3. Was hindert uns an der richtigen Konzentration?

- _____ Störfaktoren (Lärm, Ablenkung, Chaos)
- _____ Störfaktoren (Hunger, Müdigkeit, Krankheit, Angst, Druck, Stress)
- _____ gegen Sache oder Vermittler
- *Fehlendes* _____

4. Grundlegende Gedanken, wie Konzentration besser wird

- _____ beseitigen
- _____ abbauen
- _____ aufbauen, bewusst für die Sache entscheiden
- _____ vermeiden (Bild) TUE, WAS DU TUST!
- Sich ganz bewusst für eine Sache entscheiden!
- Konzentrationsübungen machen

5. Konzentrationsübungen

- Abschalten (nix denken)
- Leere Fläche sehen, Gedanken wegschieben
- Atemübung
- Gegenstand anschauen, Augen zu, erinnern
- Gegenstand von allen Seiten betrachten, befühlen, bedenken

6. Tipps

- Eine Konzentrationsübung am Anfang der Hausi/ nach einer Pause
- Im Alltag bewusst bei dem sein, was man macht
- Sich ganz bewusst für Konzentration entscheiden

1. Augen zu, Fragen mit Handzeichen (ja) beantworten

Hat ... Zöpfe oder offene Haare

... hat seine Hausschuhe nicht an!

... hat nur ein T-Shirt an

...hat ein... auf seinem T-Shirt

Hat einen Verband an seiner rechten Hand...

Es folgen Fragen zu uns Lehrerinnen, ihr dürft uns vorher anschauen

Ohrrihre/ Rock/ Spangen/ Tuch...

Frage: Wieso wusstet ihr so viel mehr bei uns?