

SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Über Stille zur Konzentration - Eine Lernwerkstatt

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de



Inhalt



	<u>Seite</u>
Vorwort	4
1 Stille erarbeiten <i>• Fragebogen Unruhe, Lärm, Krach; Stille-Olympiade</i>	5 - 7
2 Wege zur Konzentration <i>• Mein Konzentrationstraining</i>	8 - 10
3 Konzentration bei Stille oder Lärm <i>• Kopiervorlagen zum Austauschen für den „Lärm-Test“</i>	11 - 16
4 Entspannung & Bewegung – Ideen	17 - 18
5 Erfahrungen aus Kapitel 3	19 - 21
6 Die Stille sehen <i>• Die Bildbetrachtung; Die Bildmeditation; Wolken</i>	22 - 24
7 Die Stille hören <i>• Stille mit Meditationsmusik; Malen zur Musik</i>	25 - 28
8 Kann man Stille auch riechen, tasten, schmecken? <i>• Stille riechen; Die Herbst-Winter-Duftreise; Die Frühling-Sommer-Duftreise; Die Duftübung für Schulhof, Wald, Feld oder Park; Stille tasten, fühlen</i>	29 - 30
9 Konzentriertes Sehen <i>• Wer ist Tim?; Sudoku; Wortsuchspiele; Buchstabensalat; Memory-Bild; Huhn liebt Hahn</i>	34 - 39
10 Konzentriertes Hören <i>• Pampelmusensalat; Das magische Buch; Der hüpfende Ball; Der aktive Wasserhahn; Hör-Memory; Konzentration fühlen</i>	40 - 42
11 Entspannungsübungen <i>• Atemübungen; Dehnübungen; Entspannen mit Edukinesthetik; Energiegähnen; Malen der liegenden Acht; Simultanzeichnen; Die Denkmütze</i>	43 - 45
12 Fazit	46 - 48
13 Die Lösungen	49 - 51

Vorwort



Liebe Kolleginnen und Kollegen,

in diesem Heft möchte ich mit Ihnen und Ihren Schülern* den Zusammenhang von Stille und Konzentration erarbeiten.

Man kann ganz still sein und seine Gedanken „wandern“ lassen. Man kann auch ganz still sein und sich auf eine schwierige Aufgabe konzentrieren. Kann man auch ein lautes PC-Spiel machen und sich bei der lauten Geräuschkulisse darauf konzentrieren? Schüler behaupten, sie können das ...



In diesem Buch werden verschiedene Erfahrungen vermittelt. Sie können es als

- „Lehrgang“ zur Stille und Konzentration einsetzen,
- als Projektarbeit verwenden,
- einzelne Übungen nach Bedarf durchführen,
- Einzelübungen für ein „Notfallprogramm“ nutzen oder
- die verschiedenen Lektionen in Vertretungsstunden zum Einsatz bringen.

Stille-Spiele, Konzentrationsübungen und Entspannung ergänzen die Lektionen und vermitteln weitere Erfahrungen zu den wichtigen Themen. Die Materialien sind gekennzeichnet mit **GS** für Grundschulmaterial bzw. Grundschularbeitsblätter und mit **SEK** für die Sekundarstufe I. Welche Übungen und Spiele für Ihre Klasse letztlich geeignet sind, wissen Sie selbst am besten.

Auf den folgenden Seiten finden Sie vorgefertigte Arbeitsblätter für Ihre Schüler:
S. 6 / S. 9 / S. 13-14 / S. 15-16 / S. 18 / S. 23 / S. 25 / S. 31-39

Viel Erfolg und Spaß mit diesen 12 Lektionen wünschen Ihnen und Ihren Schülern der Kohl-Verlag und

Gabriela Rosenwald



*Mit den Schülern bzw. Lehrern sind im ganzen Heft selbstverständlich auch die Schülerinnen und Lehrerinnen gemeint!

1 Stille erarbeiten



Stille ist heutzutage kein alltäglicher Zustand mehr. Wir müssen erst wieder zur Stille zurückfinden. Das ist mit „Arbeit“ verbunden, lohnt sich jedoch immer, wie auch die Schüler bestätigen.

Führen Sie ein akustisches Signal in der Klasse ein, um erst einmal Ruhe einkehren zu lassen. Nein, nicht die Trillerpfeife oder die große Trommel! Auch wenn Ihnen danach zumute ist, während Sie Ihre ach so quirlige, unruhige Klasse betrachten. Es kann ein Klangstab, ein Triangel, ein Regenstab oder ein Xylophon sein; jedenfalls ein Instrument, das keine Aggressionen erzeugt. Nach einigen Tagen wird die Klasse wissen, dass nun Ruhe herrschen soll. Sie können auch ein Stille-Poster an die Tafel hängen:



Nichts sagen.



Alles sehen.



Alles hören.

Nun wollen wir erst einmal herausfinden, welche Unruhe, welcher Krach oder Lärm unsere Schüler stört. Dazu gibt es einen kurzen Fragebogen (siehe nächste Seite). Die Auswertung des Bogens ist interessant: Notieren Sie sich zur Auswertung ein paar Stichpunkte:



- zu Frage 1: Was empfinden die Schüler als Unruhe oder Lärm?

- zu Frage 2: Was stört sogar unsere Schüler?

- zu Frage 3: Welche Geräusche sind angenehm?

- zu Frage 4: Wann stören Lärm und Unruhe besonders?

- zu Frage 5: Wann werden Stille und Ruhe geschätzt?

1 Stille erarbeiten



Fragebogen Unruhe, Lärm und Krach

Aufgabe 1: *Beantworte die Fragen und nenne zu jeder Erklärung ein paar Beispiele!*

a) Was ist für dich Unruhe, Lärm oder Krach?



b) Was stört dich am ehesten?

c) Welche Geräusche magst du?

d) Wann fühlst du dich von Geräuschen gestört?

e) Wann findest du es angenehm, wenn es ganz still ist?



f) Was empfinden deine Mitmenschen als störend?
Befrage sie!

1 Stille erarbeiten

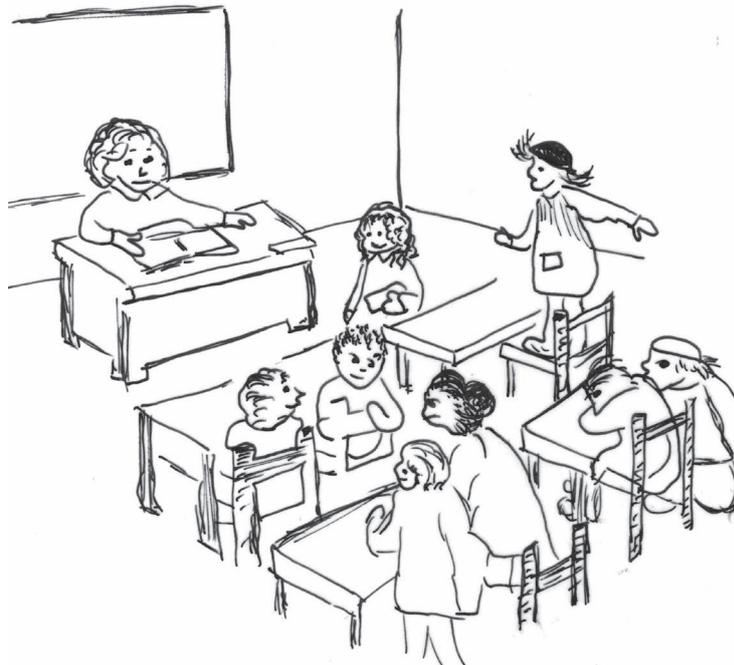


Stille-Olympiade

Zum Abschluss der ersten Lektion machen wir noch ein kleines Stille-Spiel, ich nenne es die Stille-Olympiade.

Alle Schüler sitzen ruhig an ihrem Platz. Sie geben das Signal zum Beginn des Spieles. Wer ein Geräusch verursacht oder gar redet, scheidet aus.

Beginnen Sie die Übung mit 30 bis 60 Sekunden Dauer. Sie ist nach einigem Training steigerungsfähig!



Eine weitere Stille-Übung, die an dieser Stelle eingebracht werden kann, ist das Anfertigen eines Bildes. Titel: Stille – Was stellen sich die Schüler vor?

Notieren Sie sich hier Ihr Ergebnis von Lektion 1:





SCHOOL-SCOUT.DE



Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Über Stille zur Konzentration - Eine Lernwerkstatt

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de

