



SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Konzentration?!

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de



Hallo liebe Leserin, lieber Leser,

es freut mich, dass du deine Aufmerksamkeit verbessern möchtest!

Kinder und Erwachsene mit einer Lese-Rechtschreib-Schwäche kostet der Umgang mit den Buchstaben oft so viel Kraft, dass ihre Aufmerksamkeit Schwankungen unterliegt. Das führt dann leider zu Fehlern. Daher ist es hilfreich, sich anzugewöhnen, vor dem Lesen oder Schreiben eine kleine Aufmerksamkeitsübung durchzuführen.

Das geht schnell, stärkt aber die Konzentration enorm.

Entsprechendes gilt für Schüler mit einer Rechenschwäche im Umgang mit Zahlen.

Ich habe hier diejenigen Übungen zusammengestellt, die meinen LRS- und Dyskalkulie-Schülern am besten gefallen und helfen. Sicher magst du nicht jede Übung gleich gern. Probiere trotzdem alle einmal aus. So findest du heraus, welche dir am besten gefällt und dir zu den größten Erfolgen verhilft. Diese kannst du dann auch im Alltag wirksam anwenden.

Wähle also vor den Hausaufgaben, und jedes Mal, wenn deine Gedanken abschweifen, eine Übung aus. Führe sie durch - und du wirst merken, dass sich die kurze Zeit, die du dafür investieren musstest, gelohnt hat.

Einige Übungen sind sogar so unauffällig in der Durchführung, dass keiner merken wird, wenn Du gerade Deine Gedanken sammelst - zum Beispiel vor Klassenarbeiten.

Am Ende dieses Heftes findest du eine Tabelle, in die du kurze Notizen eintragen kannst, wie die Aufmerksamkeitsübungen gewirkt haben.

Viel Erfolg wünscht dir herzlich

Heike Auhu-Zandt



Positiv bleiben

Was wir denken und aussprechen hat großen Einfluss darauf, wie unsere Erfolge sind. Es ist daher wichtig, dass du an dich glaubst und optimistisch bleibst. Um das zu erreichen sind positive Bekräftigungssätze hilfreich:

Sage dreimal laut: „Ich finde von Tag zu Tag besser Fehler und ich schreibe korrekt.“



Buchstabenreihen

Schreibe ganz langsam und schön die Buchstabenreihen fertig ohne dich zu verschreiben!

rü tö rü tö

xli xlo xli xlo

im in im in



Energie tanken

- Streck deine Arme weit nach oben und atme dabei tief ein! Stell dir vor, dass du dabei frische Energie aufnimmst!
- Lass die Arme wieder sinken und stelle dir vor, du atmest alle verwirrenden Gedanken aus!
- Sprich laut oder denke:
„Mein Kopf ist jetzt klar. Ich erkenne genau, worauf es ankommt.“



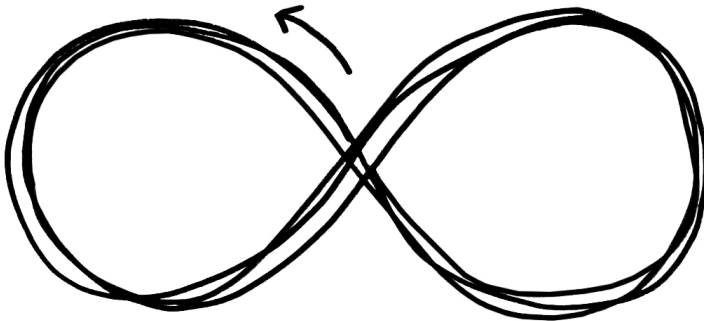
Palmieren

Reibe deine Hände locker aneinander, sodass sie sich mit Energie aufladen! Sind sie warm geworden, so halte sie vor deine geschlossenen Augen! Atme ruhig ein und aus! Spürst du die Energie und Ruhe?



Liegende Acht

Male etwa 10-mal diese liegende Acht nach!
Diese Übung regt deine beiden Gehirnhälften an, besser zusammenzuarbeiten.



Schuhplattler

Stell dich hin und klatsche 10-mal abwechselnd mit der rechten Hand auf dein linkes und mit der linken Hand auf dein rechtes Knie! Ziehe die Knie ruhig schön hoch! Als Steigerung kannst du auch versuchen über Kreuz deine Füße abzuklatschen. Vielleicht schaffst du das sogar mit nach hinten abgewinkelten Beinen. Nach dieser „Überkreuzübung“ arbeitet dein Gehirn gleich besser.



Fußpumpe

Wenn uns eine Situation unangenehm ist, wird automatisch ein Fluchtreflex ausgelöst. Magst du also zum Beispiel das Schreiben-Üben oder das Diktat nicht, so kann es sein, dass du zappelig wirst und am liebsten davonlaufen möchtest. Das ist für deine Aufmerksamkeit natürlich sehr schlecht. Um den Fluchtreflex zu verhindern, gibt es eine schöne Übung:

- Leg einen Fuß auf das Knie des anderen Beins!
- Knete mit einer Hand die Achillessehne und mit der anderen die Wade!
- Zieh beim Einatmen den Fuß an und strecke ihn beim Ausatmen wieder!
- Mach das Gleiche mit dem anderen Fuß!

Diese Übung hilft bei vielen Menschen übrigens auch gut bei Schlafstörungen und verkrampftem Schreiben.



Auf-die-Hände-sitzen

Setz dich vor dem Üben oder zwischendurch, wenn du unruhig wirst, eine kleine Weile auf deine Hände!

Merkst du, wie du ruhiger wirst und dich besser konzentrieren kannst?



Kopfstand

Probiere einmal aus, ob es dir hilft, vor dem Lernen oder zwischendrin einen Kopfstand zu machen!

Dein Gehirn bekommt mehr Sauerstoff und kann besser arbeiten.



SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Konzentration?!

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de

