

SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Wie trainiere ich meine Konzentration? Schlau - schlauer - am schlausten

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de



future training

Christine Tarnai-Hammer

Mein Konzentrations-Training

Schlau – schlauer – am schlausten





Dieses Buch gehört:

Ich habe am

damit begonnen.



Inhaltsverzeichnis

Liebe junge Lernende!	4
Liebe Eltern!	5
So sieht eine Einführungsseite aus!	7
So sieht eine Aufgabenseite aus!	7
1. Wie viele sind es?	8
2. Schau genau!	14
3. Hier fehlt ein Stück	21
Über Konzentration und unterstützende Maßnahmen	25
4. Einige Zahlenspielereien	26
5. Lesen, lesen, lesen ...	30
Weitere unterstützende Maßnahmen zur Stärkung der	
Aufmerksamkeit und Leistungsfähigkeit	33
Mandala	34
6. Zahlen verfolgen	35
7. Einige Sprachspielereien	39
8. Finde den Ausreißer!	43
Mandala	48
9. Viele interessante Geschichten	49
Es ist von Vorteil zu wissen, welcher Lerntyp du bist	54
10. Mathematische Probleme lösen	55
11. Zungenbrecher, Buchstaben, Bilder, Wörter	59
Mandala	64
12. Wie groß ist die Summe?	65
13. Alles schön der Reihe nach	69
14. Hier gibt es etwas zu suchen	73
Ein Bild zu Ende malen	81
Übungen und Tipps zur Entspannung und Konzentration	82
Quellen- und Literaturverzeichnis	84
Abbildungsverzeichnis	84

Liebe junge Lernende!

- Es fällt dir manchmal schwer, deine Aufmerksamkeit auf deine Aufgaben oder das Unterrichtsgeschehen zu lenken?
- Deine Gedanken schweifen ab?
- Du träumst vor dich hin oder bist unruhig?
- Du lässt dich leicht ablenken?
- Du machst viele andere Dinge, nur nicht deine Aufgaben?
- Du unterbrichst deine Arbeit dauernd?



Vermutlich bist du im Unterricht, beim Zuhören oder bei deinen Aufgaben konzentriert, wenn dich die Sache interessiert oder dir Erfolg verspricht. Leider ist das aber nicht immer der Fall. Ohne Konzentration jedoch kannst du keine Leistung erbringen oder dich über einen längeren Zeitraum mit einer Sache intensiv, anhaltend und für dich befriedigend beschäftigen.

„Ohne Konzentration ist der Verstand wertlos“ hat einmal jemand gesagt. Konzentration ist eine Kompetenz, die

- für das Lernen,
- für das Lösen von Aufgaben,
- für das Aneignen von Wissen,
- im Alltag – zum Beispiel im Straßenverkehr – unbedingt notwendig ist.

Das bedeutet: Steigere deine Konzentrationsfähigkeit, erweitere deine Aufmerksamkeitsspanne! Wie du diese Kompetenz trainieren kannst, zeigt dir dieses Buch.

Wie verwendest du dieses Buch?

- Das Buch hat 14 Kapitel, die jeweils mit einer **Einführungsseite** beginnen. Auf dieser Seite siehst du, was du bei den einzelnen Aufgaben tun sollst, die Überschrift und die Kompetenzen, die bei diesen Aufgaben trainiert werden. Auf jeder dieser Seiten begleitet dich ein **Maskottchen**.
- Auf manchen **Aufgabenseiten** gibt es ein Ergebnisfeld für die Lösungen, manchmal aber sollst du die Ergebnisse in die Aufgabe selbst eintragen. Die Aufgabenseiten zeigen rechts oben ein Kästchen, in das du deine Resultate einträgst. Die Zahl, die dort steht, ist das höchste zu erreichende Ergebnis. Du kannst jede Aufgabe öfters probieren.
- Wenn du ein Wort nicht kennst, schau im **Wörterbuch** nach!
- Mit einigen der Aufgaben kannst du dein **Allgemeinwissen** erweitern. Das ist eine Kompetenz, die dir für die Schule hilfreich ist.
- Jedes Kapitel ist einem **bestimmten Thema** gewidmet und enthält mehrere Übungen, die abwechslungsreich sind und unterschiedliche Anforderungen an dich stellen.
- Auf den Seiten 34, 48 und 64 findest du zur Entspannung ein **Mandala** zum Bemalen. Die Beschäftigung mit Mandalas ist außerdem eine großartige Übung, um im Fokus zu bleiben!
- Auf den Seiten **25, 33, 54, 82** und **83** findest du **Wissenswertes** zur Konzentration und zu deiner Arbeitsweise, außerdem viele Anregungen und hilfreiche **Tipps**!

Ich wünsche dir mit diesem Buch viel Freude und Erfolg!

Liebe Eltern!

Ihr Kind ist unruhig, lässt sich leicht ablenken, macht Flüchtigkeitsfehler, unterbricht ständig seine Arbeit, sitzt stundenlang über den Hausaufgaben, behält aus dem Unterricht wenig? Es ist aber voll bei der Sache, wenn es um ein Thema geht, das es interessiert?

Zweifeln Sie nicht an den schulischen oder intellektuellen Fähigkeiten Ihres Kindes! Es ist zunächst ratsam, die Kompetenz der Konzentration zu prüfen und anschließend zu schulen und zu trainieren. Denn zum Lernen, zum Lösen von Aufgaben, zur Erbringung schulischer und fachlicher Leistungen sind Aufmerksamkeit, im Fokus bleiben und Konzentrationsfähigkeit unabdingbar!

Einige Informationen zu diesem Buch

- Die **Aufgaben** dieses Buches – mit ihren unterschiedlichen Anforderungen und der abwechslungsreichen Gestaltung – helfen den Kindern und Jugendlichen, die Aufmerksamkeitsspanne zu erhöhen und die Konzentration zu steigern. Mit einigen der Aufgaben kann ihr Kind das Allgemeinwissen erweitern, was sich in die Schule positiv auswirkt.
- Auf den Seiten **25, 33, 54, 82** und **83** finden Sie **Wissenswertes** zur Konzentration, außerdem viele Anregungen und hilfreiche **Tipps**. Allerdings ist tägliches Üben – sei es nur für 10 Minuten – wichtig. Übung macht den Meister!
- Die **Aufgaben** brauchen **nicht der Reihe** nach gelöst werden. Sie enthalten unterschiedliche Schwierigkeitsgrade, daher werden nicht alle Aufgaben von allen Kindern und Jugendlichen bearbeitet werden können. Ihr Kind soll sich zuerst die Aufgabe suchen, die es am meisten interessiert, dann stellt sich auch Erfolg ein.
- Bei jeder Aufgabe ist eine **bestimmte Punkteanzahl** zu erreichen, womit Ihr Kind motiviert werden kann.

Was können Sie als Eltern tun,

um Ihr Kind in der Arbeit mit diesem Buch und bei Hausaufgaben zu unterstützen?

- Geben Sie Ihrem Kind das Buch in die Hand, es soll damit **eigenverantwortlich** arbeiten. Geben Sie nur kleine Denkanstöße!
- Schaffen Sie gemeinsam mit ihrem Kind eine positive, freudige **Arbeitsatmosphäre**, zeigen Sie sich an den Fortschritten interessiert!
- Ihr Kind benötigt einen **fixen Arbeitsplatz**, bei dem alle Störfaktoren, wie visuelle und akustische Reize von außen ausgeschaltet sind, die ablenken: Handy, Fernsehapparat, Videospiele ... , Straßenlärm, Geschwister, die im selben Raum spielen, Erwachsene, die im selben Raum arbeiten.
- Suchen Sie gemeinsam mit dem Kind **einen Platz für das Buch**, wo es in Reichweite und gut sichtbar ist. Alle benötigten Materialien (Stifte, Radiergummi, Wörterbuch ...) sollen in Reichweite sein.
- Wenn Ihr Kind schon lange nicht mehr mit dem Buch gearbeitet hat, **lösen Sie selbst** eine Aufgabe und fragen Sie es, was es zur Lösung meint.
- **Erholungspausen** einplanen: immer wieder kurze Pausen einschalten, in denen das Kind aufsteht, um den Sessel herum geht, sich streckt und dehnt, Überkreuzübungen, Liegestütz ... macht, ein Lied singt. So kann sich das Gehirn wieder aufladen.
- Verlieren Sie nie die **Geduld**, wenn Ihr Kind mit einer Aufgabe nicht zurechtkommt! Negative Äußerungen zur Leistung des Kindes tragen zur Entmutigung bei. Versuchen Sie selbst möglichst stressfrei zu sein, das hilft Ihrem Kind ohne Druck arbeiten zu können! Motivieren Sie Ihr Kind, es noch einmal zu probieren!
- Die **Stärken der Kinder und Jugendlichen** zu stärken, führt zu Erfolg und stärkt das Selbstbewusstsein der heranwachsenden jungen Menschen. Nehmen Sie Schwächen Ihres Kindes an!

Ich wünsche ein gutes Gelingen und viel Erfolg mit diesem Buch!

So sieht eine Einführungsseite aus!

Aufgaben mit gleichen Kompetenzen werden – über mehrere Seiten verteilt – durch eine Einführungsseite eingeleitet.

Aufgabenart

Die Überschrift beschreibt die Aufgabe. Darunter sind die Kompetenzen angeführt, die du hier übst.

Aufgabenstellung

Hier bekommst du eine Erklärung, wie die Aufgabe zu lösen ist. Manchmal jedoch findest du die Angaben bei den Aufgaben selbst. Manche Aufgaben sind selbsterklärend, d. h. du kannst auch ohne die Angabe zurecht kommen. Probiere das zuerst immer aus! Als Kontrolle kannst du dann die Angabe lesen.

Die Lösungen

Bitte schau dir die Lösung immer erst dann an, wenn du die Aufgabe gelöst hast! Nur so hat die Arbeit für dich einen Sinn und du kannst dich über richtige Lösungen freuen.

So sieht eine Aufgabenseite aus!

Fortlaufende Aufgaben

Das ist die Nummer der Aufgabe, unter der findest du auf der Einführungsseite auch die Lösung.

Ergebnisfeld

Hier trägst du deine Ergebnisse ein, die du dann mit den Lösungen vergleichst. Es kann auch fehlen, wenn die Lösung direkt in die Aufgabe einzutragen ist.

Punkte

Hier kannst du deine Punkte eintragen. Die Zahl gibt an, wie viele Punkte du erreichen kannst. Bei richtiger Lösung trage deine erreichten Punkte ein. Wenn du die Aufgabe nicht fehlerfrei gelöst hast, kannst du sie wiederholen und deine Punkte erneut eintragen.

Aufgabenfeld

Du findest hier die verschiedenen Aufgaben, die du pro Seite auf einmal lösen sollst. Das ist wichtig, um deine Ausdauer zu trainieren,

1

Wie viele sind es?

Geduld, Merkfähigkeit, Beobachtungsgenauigkeit

Was ist da zu tun?

Hier kannst du Adlauge spielen, Details aufstöbern und Verstecktes entdecken.

In **Aufgabe 1.1** sind Tiere am Bauernhof abgebildet, in **Aufgabe 1.2** sind es Tierformen aus urgeschichtlicher Zeit. Wie viele sind es von jeder Art? Arbeite flott und zähle nur mit den Augen, verwende deine Finger dabei nicht! Trage die Ergebnisse im Ergebnisfeld ein!

Bei der **Aufgabe 1.3** findest du geometrische Formen abgebildet, in **Aufgabe 1.4** sechs unterschiedliche Eiermuster. Wie viele sind es von jeder Art? Auch hier sollst du flott arbeiten und nur mit den Augen zählen. Die Ergebnisse bitte in das Ergebnisfeld eintragen.



So ist es richtig!

1.1 Katze: 6 Vogel: 4 Hase: 5 Maus: 4 Ziege: 5 Huhn: 3

1.2

7	7	8

1.3

1.4 a.7 b.6 c.5 d.7 e.8 f.6

9

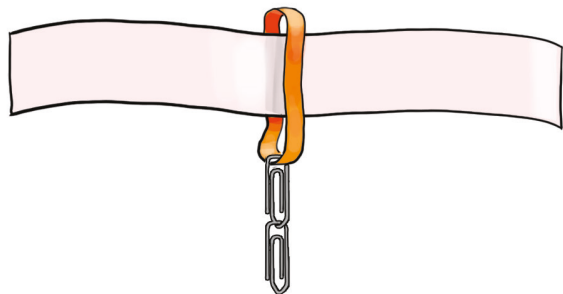
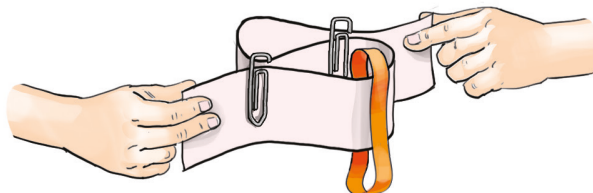
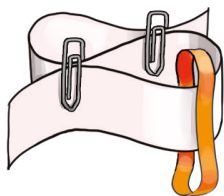
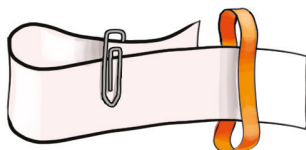
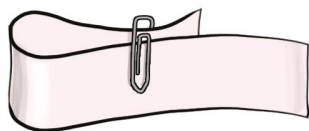
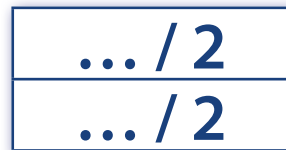
Viele interessante Geschichten

9.5

Ein erstaunlicher Zaubertrick

Um diesen Zaubertrick zu beherrschen, brauchst du folgende Dinge: einen Streifen nicht zu dünnes Papier, etwa 5 cm breit und 20 cm lang, 2 Büroklammern und ein Gummiband. Beachte bitte genau die einzelnen Schritte, die in der Abbildung angegeben sind, sie sind der Reihe nach nummeriert.

1. Bringe das linke Ende des Papierstreifen nach hinten zur Mitte, befestige es mit einer Klammer.
2. Streife das Gummiband über den verbleibenden langen Teil des Streifens.
3. Bringe das rechte Ende des Streifens vorne über das Gummiband zum linken Ende. Fixiere den vorderen und mittleren Papierstreifen mit einer Klammer.
4. Sag „Abrakadabra“ und ziehe die beiden Enden des Streifens auseinander.
5. Die Lösung des Zaubertricks sollte sein, dass die beiden Klammern am unteren Ende des Gummibandes hängen.



Suche eine passende Überschrift für deinen Zaubertrick!

SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Wie trainiere ich meine Konzentration? Schlau - schlauer - am schlausten

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de

