



SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Endlich Ruhe im Klassenzimmer

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de





Einleitung: Endlich Ruhe in Klassenzimmer & Co.

4



1. Vereinbarungen und Regelungen für den Schuljahresbeginn

8

1.1 Organisatorisches	8
1.2 Gesprächs- und Verhaltensregeln	12
1.3 Routinen und Rituale	15
1.4 Bedeutung der Lehrersprache	23
1.5 Selbstbeobachtung und Belohnungssysteme	26



2. Übungen, Methoden & Tipps für den Unterricht

2.1 Stilleübungen und leise Spiele	30
2.2 Übungen zum konzentrierten Zuhören	41
2.3 Methodische Anregungen	56
2.4 Lärm und Geräusche als Unterrichtsthema	59
2.5 Tipps für den Sportunterricht	68



3. Klassenübergreifende Tipps & Projekte für die ganze Schule

3.1 Leises Verhalten im Schulhaus	72
3.2 Hörrallye durch die Schule	74
3.3 Themenwoche mit allen Klassen	77
3.4 Zuhören als Monatsmotto	80
3.5 Leisetraining mit Leisezertifikat	84



Störfaktor Lautstärke

Eine angenehme Atmosphäre ist das Fundament für eine effektive und gewinnbringende Lernumgebung in der Schule. Diese ist aber in der Praxis oft nicht automatisch gegeben: Schüler, die den Unterricht stören und sich gegenseitig ablenken, sind im Alltag in vielen Klassen der Normalfall.



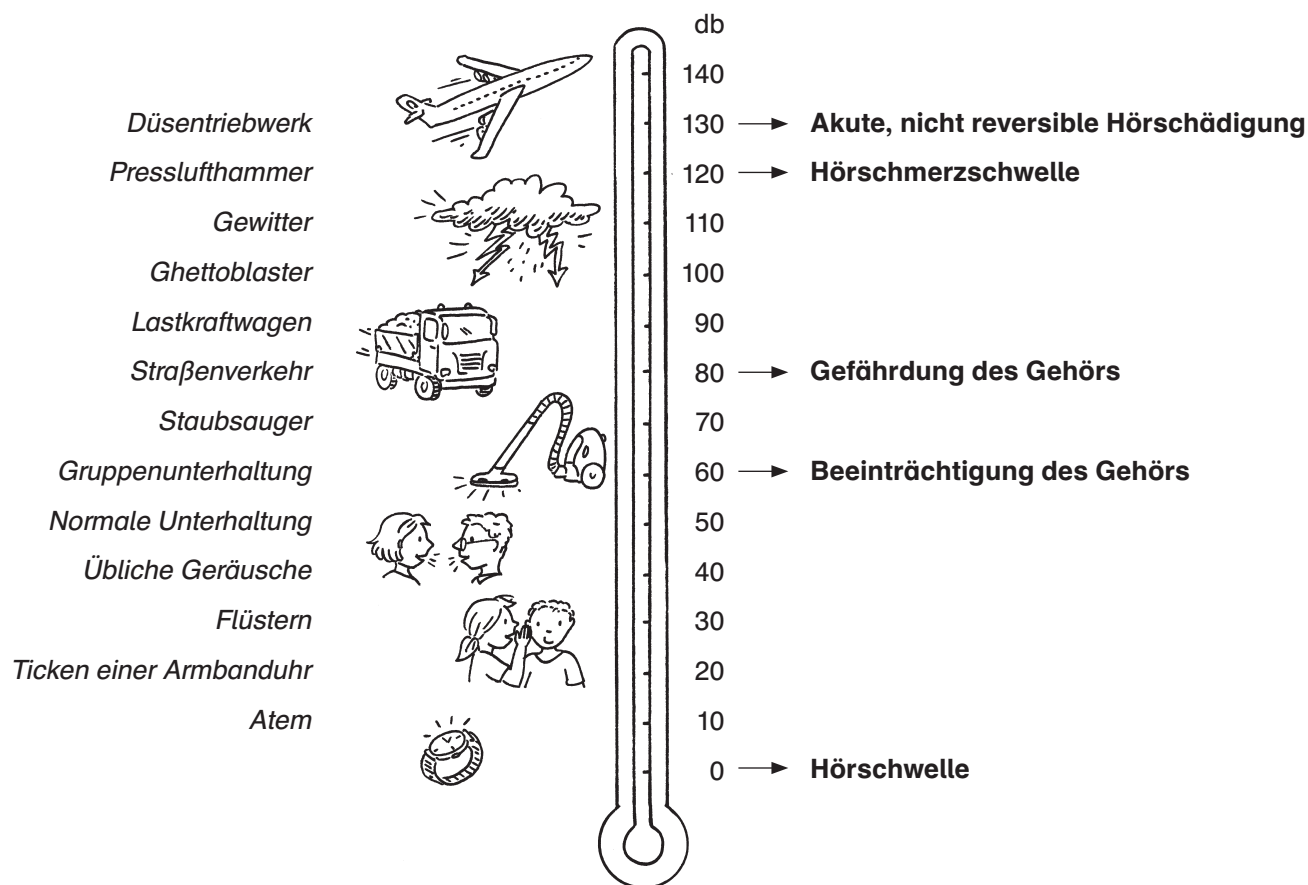
Meist empfinden wir Lehrer¹ in diesem Zusammenhang vor allem die Lautstärke als Störfaktor und Hemmschuh. Ruhe nachhaltig und verlässlich herstellen – diese Aufgabe bereitet uns Lehrkräften oft Mühe und kostet Nerven.

Es ist bereits mehrfach wissenschaftlich nachgewiesen worden: Lärm in Schulklassen verschlechtert den Unterricht und macht auch Lehrer krank.



In vielen Zimmern ist leiser Unterricht unmöglich. Schuld daran ist eine schlechte Raumakustik. Wegen der unzureichend geräuschierten Räume herrscht in vielen Klassenzimmern ein durchschnittlicher Lärmpegel von 65 Dezibel. Diese Werte sind für ein gutes Lehren und Lernen viel zu hoch.

In kooperativen Lernphasen oder während offener Unterrichtsphasen kann der Dezibelwert noch höher liegen, wenn es sich um eine eher undisziplinierte Klasse handelt.

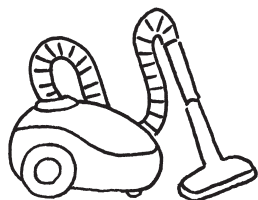


1 Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird für die Bezeichnung von männlichen und weiblichen Personengruppen Lehrer bzw. Schüler stets die männliche Bezeichnung gewählt.



Staubsauger im Klassenzimmer

Stellen Sie sich vor, im Klassenzimmer würde ein Staubsauger angeschaltet – das entspräche etwa 70 Dezibel.



Besonders während der Pausen, im Speisesaal, in hallenden Gängen und in der Turnhalle werden Werte erreicht, für die in industriellen Betrieben ein Gehörschutz vorgeschrieben wäre.

Wie gut sich Schüler und Lehrkräfte im Klassenraum verstehen können, hängt auch vom Hall ab. Je stärker der Nachhall ist, desto schlechter das Sprachverstehen. Gerade die Kombination von Hintergrundgeräuschen und Hall beeinträchtigt das Leistungsvermögen erheblich.

Was ist Lärm?

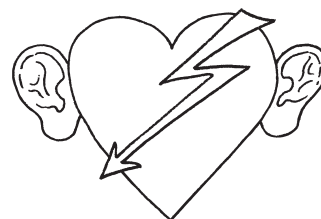
Lärm ist jedes unerwünschte laute Geräusch. Das Ohr nimmt akustische Signale auf und verarbeitet die darin enthaltenen Informationen. Lärm nehmen wir sehr subjektiv wahr. Jeder Mensch registriert Geräusche unterschiedlich, das eigene Empfinden spielt dabei eine wesentliche Rolle. Laute Musik kann der eine Menschen als Lärm empfinden, während der andere sie schön findet oder ihn völlig kalt lässt.

Lärm macht krank

Lärm kann zu langfristigen Gesundheitsproblemen führen. Hohe Schallpegel fördern Stress, können Herzkrankheiten und Burn-out-Erkrankungen verursachen oder das Gehör für immer schädigen. Nicht zuletzt beeinträchtigt ein hoher Lärmpegel die Konzentrationsfähigkeit, das Nachdenken und Verstehen.

Bei dauernder Einwirkung haben wir nachweislich ein um 20 % erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Das Thema Lärm in Schulen wird gern unter dem Gesichtspunkt der Lehrgesundheit diskutiert.



Der Lärm belastet jedoch nicht nur Lehrkräfte, er kann auch das Wohlbefinden und die Lernfähigkeit der Schüler erheblich beeinträchtigen.

Die Situation ist paradox: Moderner Unterricht lebt von Kommunikation. Doch gerade handlungsorientierte Unterrichtsformen erhöhen die Lautstärke im Klassenzimmer. Methoden wie Stationenarbeit, Projektarbeit und kooperatives Lernen verstärken den Austausch untereinander und führen schnell zu einer Lärmspirale, in der jeder versucht, die Gespräche der Nachbarn zu „überlärmen“.

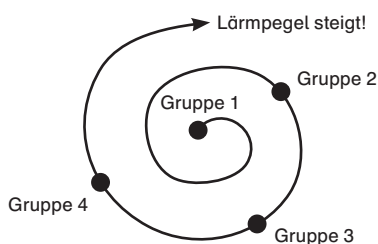


Bist du laut, dann bin ich lauter – Der Lombard-Effekt

Besonders in Klassenräumen ist der sogenannte Lombard-Effekt von Bedeutung. Der Begriff stammt vom französischen Wissenschaftler Étienne Lombard (1868–1920). Er beobachtete, dass ein Sprecher bei Vorhandensein von Hintergrundlärm seine Lautstärke und meist auch seine Tonlage erhöht. Er erklärt die Zunahme der Lautstärke wie folgt: Sind beispielsweise in einer Klasse mehrere gleichzeitig miteinander sprechende Gruppen, dann kann der Geräuschpegel der einen Gruppe schnell zum Störgeräusch für die anderen Gruppen werden:



Um sich besser verständigen zu können und die Sprachverständlichkeit zu erhöhen, steigern alle anderen Gruppen die eigene Sprechlautstärke. Dieser wachsende Lärmpegel hat wieder Auswirkungen auf die anderen Gruppen, die nun ihrerseits darum bemüht sind, die gruppeninterne Verständlichkeit zu verbessern. So schraubt sich der Geräuschpegel im Klassenzimmer Stück für Stück nach oben, obwohl die Anzahl der Sprecher sich nicht erhöht.



Sie können den **Lombard-Effekt** im Klassenzimmer jedoch **durch verschiedene Maßnahmen abmildern**:

- ⇒ Halten Sie Arbeitsphasen, in denen ihre Schüler in Gruppen miteinander diskutieren, möglichst kurz. Formulieren Sie dazu entsprechend knappe Arbeitsaufträge.
- ⇒ Durch festgelegte und für Kinder nachvollziehbare Strukturen entfallen im organisatorischen Bereich bereits Diskussionen. Geben Sie den einzelnen Gruppenmitgliedern klare Aufgaben (Materialverteiler, Schreiber, Vorleser, ...).
- ⇒ Behalten Sie die Klasse im Blick: Wer ist federführend verantwortlich für ein Ansteigen der Lautstärke? Es gibt in jeder Klasse solche Alphatiere. Sprechen Sie diese in Gruppenarbeitsphasen gezielt an und bitten um Flüsterlautstärke oder schließen Sie diese aus, wenn alle anderen Maßnahmen nicht mehr greifen.
- ⇒ Verteilen Sie die Gruppen möglichst geschickt im Raum. Eventuell gibt es Regale oder Raumteiler, die den Schall dämmen.
- ⇒ Reflektieren Sie nach kommunikativen Arbeitsphasen den Lautstärkepegel. Überlegen Sie gemeinsam mit den Kindern, wie es das nächste Mal noch besser klappen könnte.

Was kann noch Abhilfe schaffen?

Praxistipp

Generell gilt: Zuhören, still arbeiten, bei der Sache bleiben – diese grundlegenden Fähigkeiten müssen täglich im Unterricht eingeübt, trainiert und erweitert werden.



Aufbau des Buches

Der vorliegende Band liefert Ihnen **Tipps, Methoden und Materialien**, mit denen Sie **nachhaltig** eine **lernförderliche und ruhige Atmosphäre in Ihrer Klasse und in der Schule** herstellen können. Dazu ist es wichtig, dieses Anliegen als ein **generelles Unterrichtsprinzip** zu verstehen – eine Unterrichtsstunde zum Thema Lärm schafft keine Abhilfe und sorgt nicht für nachhaltige Ruhe im Klassenzimmer.

Ein **systematisches Einbinden der vorliegenden Methoden** jedoch wird Früchte tragen und Sie in Ihrem Wunsch unterstützen, ein lernförderliches und leises Klima zu schaffen.

Das Wichtigste zu Schuljahresbeginn: Nehmen Sie sich am Anfang Zeit, Regeln und Rituale zu implementieren. Tipps und Methoden für einen guten und ruhigen Start ins Schuljahr bietet das **Kapitel 1**.

Durch entsprechende Spiele, Übungen und Beobachtungsbögen können Sie auch während des Schuljahres immer wieder die Thematik in Ihren Unterricht integrieren, Ruhe einfordern, das Zuhören trainieren und für Entspannung sorgen. Eine Vielzahl an Möglichkeiten für den Unterrichtsalltag ist in **Kapitel 2** aufgelistet und beschrieben.

Oftmals ist das Thema „Ruhe“ nicht auf das Klassenzimmer beschränkt. Im Schulhaus und auch im Pausenhof ist die Lautstärke immer wieder Anlass für Beschwerden. Klassenübergreifende Ideen für ein ruhiges und lärmreduziertes Klima, die sich auch als Projekte mit der gesamten Schule durchführen lassen, finden Sie in **Kapitel 3**.

Einige Gründe für Unruhe in der Klasse

Ein hoher Geräuschpegel im Klassenzimmer kann unterschiedliche Gründe haben:

- der Unterricht ist langweilig
- der Raum verfügt über eine schlechte Akustik
- die Raumluft ist schlecht, es wurde nicht oder zu wenig gelüftet
- es gibt Leerlaufphasen ohne konkreten Auftrag
- es gibt Missverständnisse und die Schüler verstehen nicht, was von ihnen erwartet wird
- die Schüler versuchen, über das Stören die Aufmerksamkeit zu erlangen
- die Schüler sind krank, nervös oder übermüdet
- die Situation ist für die Kinder ungewohnt und überfordernd
- es gibt soziale Probleme zwischen Schülern
- der Unterrichtsstoff ist zu schwer
- es gibt keine Regeln und zu wenig konsequente Erziehung durch die Lehrkraft
- die Arbeitsphasen sind zu lang
- die Übungen sind stupide und ohne kognitiven Anreiz
- die Schüler werden nicht angehalten, über Unruhe nachzudenken
- ...



1. Vereinbarungen und Regelungen für den Schuljahresbeginn

Praxis-
tipp

1.1 Organisatorisches

Ob Klassenzimmer, Mensa oder Gang – Schulen sind, wie eingangs erwähnt, in der Regel ohrenunfreundliche Orte: Es dröhnt, lärmt, hallt – die Geräusche überlagern sich. Wo viele Individuen interagieren, entstehen zwangsläufig massenweise akustische Signale. Kindern fällt es oft schwer, die bedeutsamen Reize aus dem akustischen Wirrwarr herauszufiltern. Deshalb ist es wichtig, ihnen Hilfestellungen zu geben und ihnen zunächst keine böse Absicht zu unterstellen, wenn sie mal nicht zuhören. Eventuell gelingt es ihnen in dieser Situation einfach nicht.

Sie erhalten im Folgenden einige Tipps zur Gestaltung einer ohrenfreundlichen Lern- und Lauschumgebung.

Insgesamt gilt: *In der Ruhe liegt die Kraft – das gilt auch fürs Zuhören. Stille tut uns allen gut. Wir brauchen sie, um nachzudenken, durchzuatmen, zur Ruhe zu kommen.*

So richtig still ist es allerdings nirgendwo, aber wir können Orte bewusst leise gestalten. Denn je mehr akustische Reize wir im Rezeptionsprozess unterbinden, desto leichter fällt uns das gezielte Zuhören.

Classroom-Management

Durch gutes Classroom-Management lassen sich viele akustische Unterrichtsstörungen reduzieren und es ist möglich, ein ruhigeres Lernklima zu schaffen. Hierbei spielen die vorausplanenden Aktivitäten eine wesentliche Rolle, die der Lehrer zu Schuljahresbeginn umsetzen sollte.

Im ersten Schritt gilt es, sich das Klassenzimmer anzusehen und hier präventiv Maßnahmen zu ergreifen.

Achten Sie auf eine sinnvolle Sitzordnung!

Checkliste „Klassenzimmer“:

- Habe ich alle Schüler möglichst immer gut im Blick?
- Können mich die Kinder alle gleich gut sehen?
- Wo und wie stelle ich mein Lehrerpult?
- Gibt es für mich Möglichkeiten, mich während Arbeitsphasen gezielt neben unruhige Kinder zu setzen? (⇒ Präsenz zeigen!)
- Fördert die Anordnung der Pulte generell Unruhe?
- Hat jedes Kind genügend Platz?
- Wer sitzt neben wem? Gibt es Kinder, die nicht nebeneinandersitzen sollten, weil sie sich gegenseitig stören?
- Existieren abschaltbare Störfaktoren, die zu unnötigen Unterrichtsunterbrechungen und Störungen führen können (z. B. blendendes Sonnenlicht ab einer gewissen Uhrzeit)?
- Gibt es Möglichkeiten (z. B. zusätzliche Arbeitsplätze im hinteren Bereich), um unruhige Kinder phasenweise allein arbeiten zu lassen?
- Ist genügend Platz im Klassenzimmer, um die Kinder für Gespräche in einen gesonderten Sitzkreis zu holen?

Größe des Raums & Raumakustik

Generell spielt die Größe des Klassenzimmers eine erhebliche Rolle. Je weniger Platz, desto schwieriger ist es, Nischen und alternative Arbeitsplätze zu schaffen und so gute Bedingungen für eine ruhige Atmosphäre zu garantieren.

Sehen Sie sich den Raum auch gezielt mit gespitzten Ohren an. Gibt es Aspekte, die die Raumakustik nachteilig beeinflussen?



1. Vereinbarungen und Regelungen für den Schuljahresbeginn

Einfache Gegenmaßnahmen können hier greifen und den Geräuschpegel positiv beeinflussen.

Praxis-
tipp

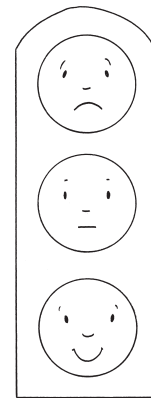
Tipps zum Verringern des Geräuschpegels:

- ▷ Kleben Sie Filzunterlagen unter Stühle und Tische.
- ▷ Ölen Sie Türen und quietschende Schubladen.
- ▷ Teppiche und Vorhänge verringern Lärm, da sie den Schall brechen. Doch Vorsicht! *Diese erhöhen auch die Brandgefahr, weswegen in diesem Fall unbedingt beim Schulträger (z. B. beim Schulamt) nachgefragt werden muss. Technische Einbauten wie Akustikdecken oder schalldämmte Wände und Türen sind nachweislich sehr effektiv, scheitern aber oft an finanziellen Hürden.*
- ▷ Sitzkissen für den Gesprächskreis können eine sinnvolle Anschaffung sein, da sie das Stuhlrücken und den damit verbundenen Lärm reduzieren.
- ▷ Filzlatschen (spezielle Hausschuhe aus Filz) haben einen ähnlichen Effekt und sollten im Schulhaus oder zumindest im Klassenzimmer zur Lärmreduktion getragen werden.
- ▷ Haben Sie stets ein Päckchen Silikonstopfen für Ihre Ohren (z. B. Ohropax®) dabei. *Es gibt Situationen im Unterrichtsalltag (in der Turnhalle bei aktivierenden Spielen, oder wenn Schüler für Großveranstaltungen in der Schule in der Aula gesammelt werden), wo man diese tatsächlich verwenden sollte, um sich und vor allem sein Ohr zu schützen. Denn das eigene Ohr hat leider keinen Stand-by-Knopf.*

Lärm sichtbar machen

Viele Kinder sind nicht in der Lage, Lärm als solchen auf akustischem Weg zu erkennen. In solchen Fällen macht ein visuelles Unterstützungssystem Sinn.

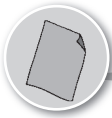
Eine Möglichkeit besteht darin, eine sogenannte Lärmampel für die Klasse anzuschaffen. Mit dem bekannten System der Verkehrsampel Grün-Gelb-Rot zeigt sie den Schülern an, ob und wie stark der vorher als akzeptabel festgelegte Lärmpegel überschritten wird. Steigt das Lautstärkeniveau an, wechselt die Lärmampel von Grün auf Gelb. Wird es zu laut, springt sie auf rotes Licht und es kann ein Signalton zugeschaltet werden.



Zuviel Lärm wird für die Kinder folglich mit der Lärmampel sicht- und hörbar. Diesen Pegel können Sie individuell einstellen und somit den unterschiedlichen Situationen im Schulalltag anpassen. Eine solche Lärmampel kostet im Handel 80–100 Euro.

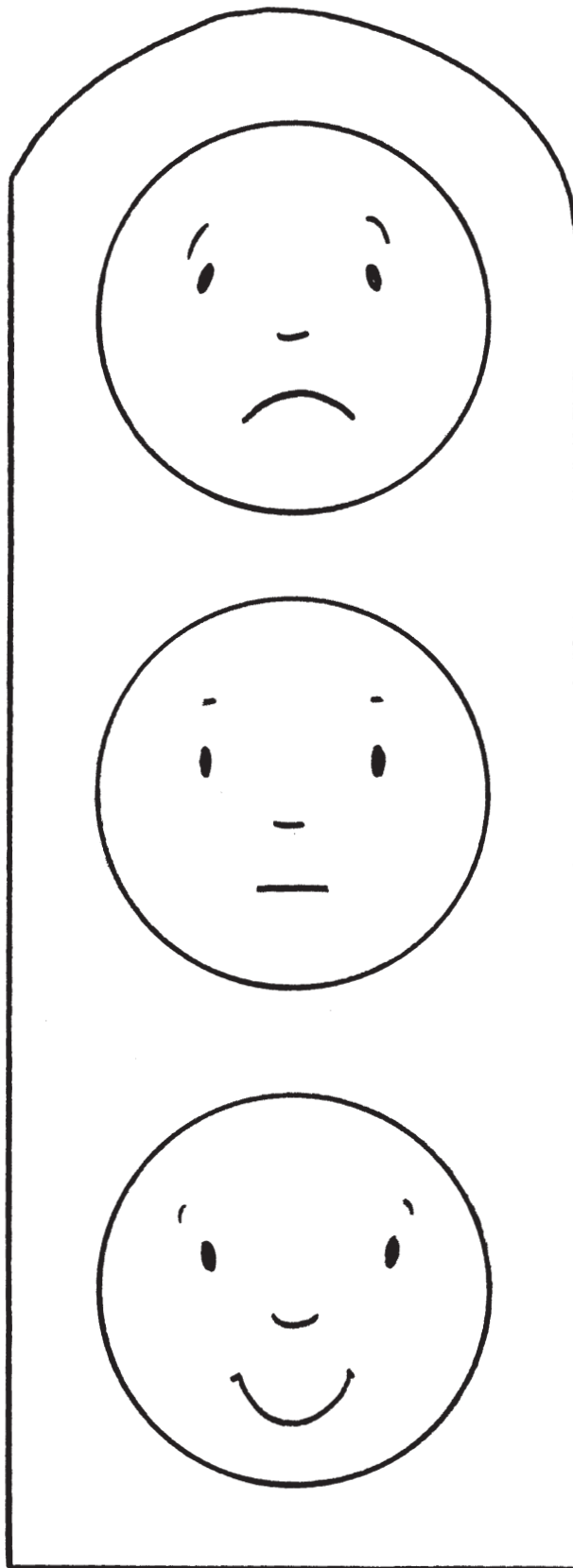
Wem eine Lärmampel zu teuer ist, der kann sich selbst eine Lärmampel (s. Vorlage S. 10) oder ein Lärmbarometer basteln und eine Wäscheklammer an der entsprechenden Stelle befestigen.

Wird es im Klassenzimmer zu laut, wird die Wäscheklammer entsprechend am Rand versetzt. Diese Aufgabe kann auch ein Kind als sogenannter „Leisewächter“ für die Klasse übernehmen.



Kopiervorlage Lärmampel

Hinweis: Vorlage auf A3 hochkopieren, farbig anmalen, laminieren, im Klassenzimmer aufhängen und mit einer Wäscheklammer versehen. Dann das Vorgehen mit den Kindern besprechen.





1. Vereinbarungen und Regelungen für den Schuljahresbeginn

Praxis-
tipp

Eine Alternative zur Lärmampel – Die Lärm-App

Selbstverständlich kann man sich auch eine Lärm-App für sein Handy kostenfrei herunterladen. Man findet sie in den üblichen Stores. In der App wird der Lärm, wie bei der Lärmampel – durch das Ampel-farbensystem angezeigt.

Die App misst allerdings nicht genau. Auch die Qualität des Smartphone-Mikrofons spielt bei der Messung eine große Rolle. Trotzdem ist es einen Versuch wert, mit einer App zu arbeiten. Die Schüler motiviert der Einsatz ungemein.



↳ iPhone®: <http://itunes.apple.com/de/app/larmapp/id465291587?mt=8>

↳ Android-Smartphone: <https://play.google.com/store/apps/details?id=de.monks.laermApp>

Unterwegs mit dem Schallpegelmessgerät

Ein qualitativ akzeptables Schallmessgerät kostet nicht mehr als 20 Euro. Damit kann man Lärm ebenfalls gut sichtbar machen. Die Schüler oder Lehrkräfte einer Klasse oder Schule messen in verschiedenen Räumen zu verschiedenen Uhrzeiten und können somit den Lärm oder die Stille nachvollziehbar mit Zahlen dokumentieren.

Idee - Lärm konservieren

Sie können auch einmal unbeobachtet die Geräuschkulisse in Ihrer Klasse aufnehmen. Das geht leicht via Handy oder mithilfe eines Aufnahmegerätes. Spielen Sie den Kindern die Tonaufnahme im Anschluss vor – Sie werden über die Reaktionen überrascht sein.

Weitere sinnvolle Anschaffungen:

↳ Gehörschutz:

Für die Schüler sind Lärmschutz-Kopfhörer nützlich, die sie in konzentrierten Einzelarbeitsphasen tragen können.



↳ Augenbinden für Hörübungen:

Mithilfe von Augenbinden oder Tüchern können die Schüler den visuellen Sinn komplett ausschalten und sich auf ihr Zuhörvermögen konzentrieren.



↳ Sanduhren, Eieruhren oder Wecker:

Sollen Ihre Schüler eine Zeitlang still arbeiten, ist es sinnvoll, diese Zeitspanne für Kinder visuell greifbar zu machen. Durch



die genannten Uhren ist dies gut möglich. Schüler können damit die „Stillezeit“ besser einhalten.



SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Endlich Ruhe im Klassenzimmer

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de

