

# SCHOOL-SCOUT.DE

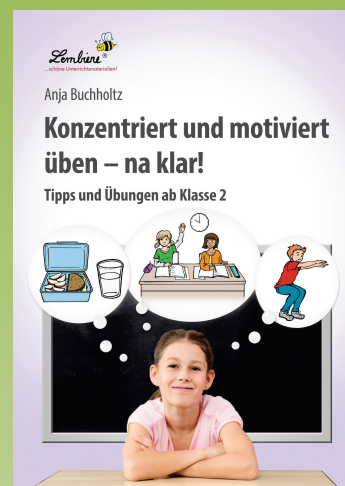
Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

## Auszug aus:

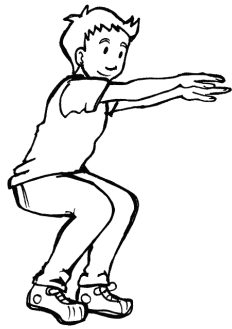
*Konzentriert und motiviert üben – na klar!*

Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](http://School-Scout.de)



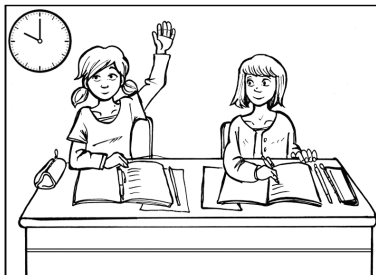
# Inhalt



<b>Erläuterungen</b> .....	5
<b>Fit und entspannt lernen</b>	
Ich ernähre mich gesund .....	8
Ich trinke genug .....	10
So ernährt sich mein Kind gesund .....	11
Ich schlafe genug .....	12
Ich mache Pausen .....	13
Bewegungspausen im Unterricht .....	14
Bewegung tut gut .....	15
Entspannen mit Fantasiereisen .....	17
So kann Ihr Kind entspannen .....	19



<b>Motiviert lernen</b>	
So motivieren Sie Ihre Schülerinnen und Schüler .....	20
Ich gehe gern zur Schule .....	22
Das kann ich! .....	23
Das finde ich gut an dir! .....	25
Diese Sätze motivieren mich .....	26
Diese Belohnungen motivieren mich .....	27
So meistere ich Schwierigkeiten .....	28
Behalten Sie die Nerven bei Misserfolgen .....	30
Ich setze mir ein Ziel .....	31
Ich verbessere mich in einem Fach .....	33



<b>Konzentriert lernen</b>	
Ich lasse mich nicht ablenken .....	35
Was ist Konzentration? .....	36
Wann kann ich gut lernen? .....	38
So schaffen Sie ein optimales Lernumfeld .....	40
Zu Hause konzentriert lernen .....	41
Ohren auf! .....	42
Augen auf! .....	43
Ich lasse mich nicht ablenken .....	44
Beim Tierarzt .....	46
Alles hört auf mein Kommando! .....	48
So fördern Sie Konzentration im Unterricht .....	49

# Inhalt

## Lösungen



Lösung – Ich ernähre mich gesund .....	50
Lösung – Ich mache Pausen .....	51
Lösung – Bewegung tut gut .....	52
Lösung – So meistere ich Schwierigkeiten (2) .....	54
Lösung – Ich setze mir ein Ziel .....	55
Lösung – Ich lasse mich nicht ablenken .....	57
Lösung – Was ist Konzentration? .....	58
Lösung – Beim Tierarzt .....	60





# Konzentriert und motiviert üben – na klar!

von Anja Buchholtz  
mit Illustrationen von Carla Miller

## Bezüge zu den Lehrplänen

Für das effektive und selbstverantwortliche Lernen in der Schule sind neben der Kenntnis von Lernstrategien weitere Voraussetzungen nötig. Dazu zählen unter anderem die Themenkomplexe „Motivation“ und „Konzentration“ sowie das Gestalten lernförderlicher Rahmenbedingungen. Diese Bereiche können als übergeordnete Lernfelder für alle Fächer gesehen werden.

Mithilfe dieses Materialpakets können die Schülerinnen und Schüler weitere Arbeitstechniken und Strategien entwickeln, sodass sie selbstständig lernen können und am Ende der Grundschulzeit fähig sind, ihren Lernprozess weitestgehend selbst zu steuern.

## Was sollen Ihre Schülerinnen und Schüler mithilfe dieser Mappe lernen?

- die Bedeutung von gesunder Ernährung, Bewegung, Pausen und weiteren Rahmenbedingungen für das Lernen erfahren
- selbst lernförderliche Rahmenbedingungen gestalten lernen
- sich selbst und andere wertschätzen lernen
- Motivationsstrategien ausprobieren und reflektieren
- konstruktiv mit Misserfolgen umgehen und sich Ziele setzen
- die Bedeutung von Konzentration für das Lernen erfahren und reflektieren
- verschiedene Arten von Konzentration erproben und deren Bedeutung auf den Schulalltag übertragen

## Was bedeuten die Symbole?

Die Grafiken rechts oben auf den Seiten zeigen, für wen die jeweilige Seite gedacht ist:



Schülerinnen und Schüler



Lehrerinnen und Lehrer



Eltern



## **Inhalt des Materialpakets**

Das Material richtet sich an Schüler ab Klasse 2 und besteht aus 60 Seiten.

Es besteht unter anderem aus:

- 31 Arbeitsblättern für die Schüler mit Aufgaben, die in der Schule erledigt werden und anderen, die als Merkhilfe für zu Hause dienen
- 7 Informationsseiten für die Lehrerinnen und Lehrer
- 3 Seiten mit Elterntipps für das organisierte Lernen zu Hause
- 1 Seite für die Eltern und ihr Kind
- 11 Seiten Lösungen für die Lehrerhand oder die Selbstkontrolle der Schülerinnen und Schüler

## **Zusätzlich benötigte Materialien und Erläuterungen zu den einzelnen Seiten**

**Ich ernähre mich gesund:** Gestalten Sie mit Ihren Schülerinnen und Schülern gemeinsam ein gesundes Frühstück. Erfragen Sie vorab mögliche Unverträglichkeiten und Allergien. Sortieren Sie die angebotenen Lebensmittel nach Gruppen und lassen Sie die Kinder aus jeder Gruppe etwas für ihr Frühstück wählen.

**Ich trinke genug** und **Ich schlafe genug:** Werten Sie die Tagebücher mit den Kindern gemeinsam aus. An wie vielen Tagen haben sie genug getrunken und geschlafen? Haben Kinder an einigen Tagen zu wenig getrunken oder geschlafen, lassen Sie sie reflektieren, wodurch dieser Mangel entstanden ist.

**Bewegung tut gut:** Stellen Sie die Karten auch über diese Aufgabe hinaus in selbstständigen Arbeitsphasen zur Verfügung. Kleben Sie die Rückseiten aller Bild- und Textkarten aneinander und laminieren Sie diese. So erhalten Sie eine Kartei von Bewegungsübungen, die die Kinder nutzen können, wenn sie eine kurze Pause brauchen.

**Entspannen mit Fantasiereisen:** Besprechen Sie die Reise im Anschluss mit den Kindern. Lassen Sie sie sagen, was sie auf ihrer Reise erlebt und gefühlt haben. Fragen Sie die Kinder auch, ob es ihnen möglich war, sich zu entspannen.

**Das finde ich gut an dir!:** Sie können die Komplimente-Sprechblasen auf unterschiedliche Weise nutzen. Lassen Sie beispielsweise alle Schüler ein Kompliment für ein ausgewähltes Kind schreiben. Genauso ist es möglich, dass sie sich Komplimente für drei selbst gewählte Kinder überlegen. Achten Sie dann aber darauf, dass niemand leer ausgeht. Schreiben Sie selbst auch ein Kompliment für jedes Kind. Führen Sie die Komplimenterunde einmalig oder jeden Tag durch.

**Diese Sätze motivieren mich** und **Diese Belohnungen motivieren mich:**

Legen Sie für jedes Kind Karton im A5-Format zum Gestalten der Motivationskärtchen bereit.



Reflektieren Sie die beiden Motivationsstrategien mit ihren Schülerinnen und Schülern und besprechen Sie, ob sie diese in ihrer weiteren Lernbiographie anwenden würden.

**So meistere ich Schwierigkeiten:** Stellen Sie zur Vertiefung ähnliche Situationen im Sitzkreis vor und lassen diese von den Kindern neu interpretieren. Die Entwicklung einer dauerhaft positiven Deutung von Situationen ist ein langer Prozess und sollte immer wieder im Unterricht geübt werden. So könnten Sie täglich oder wöchentlich eine Situation interpretieren lassen.

**Ohren auf!, Augen auf!, Beim Tierarzt und Alles hört auf mein Kommando!:**

Legen Sie jeweils das auf dem Arbeitsblatt angegebene Material bereit. Die Übungen widmen sich jeweils einem Bereich: der auditiven und der visuellen Aufmerksamkeit, dem Wechsel der Aufmerksamkeit und der Daueraufmerksamkeit. Im Rahmen einer Stationsarbeit können Sie verschiedene Übungen zu einem dieser Schwerpunkte anbieten und anschließend besprechen, worauf es bei ihnen ankam. Die vorgeschlagenen Übungen und Spiele können Sie beliebig um weitere Übungen zur auditiven und visuellen Wahrnehmung ergänzen. Dazu zählen zum Beispiel solche zur Lautdifferenzierung oder Labyrinth und Suchbilder. Auch weitere Übungen zur Daueraufmerksamkeit und zum Wechsel der Aufmerksamkeit können ergänzt werden. Besprechen Sie die Auswertungen sowie den Alltagstransfer aller Spiele und Übungen mit den Kindern gemeinsam.

**Hinweis zur Schrift**

Die Arbeitsblätter für die Schülerhand wurden in einer Druckschrift für die Grundschule erstellt, damit die Lese- und Schreibanfänger ein für sie gut erkennbares und eindeutiges Schriftbild vorfinden.

Die verwendete Schriftart „DR BY“ wird Ihnen in den Worddateien nur dann angezeigt, wenn Sie diese in Ihrem Schriftenordner installiert haben, ansonsten werden Ihnen die Übungen in Word automatisch in Ihrer eingestellten Standardschrift angezeigt. Bitte verwenden Sie in diesem Fall die PDF-Dateien, die Ihnen die richtige Druckschrift anzeigen. Natürlich haben Sie jederzeit die Möglichkeit, die Worddateien anzupassen, wenn Sie mögen – da sie editierbar sind, können Sie das Material nach Belieben in Ihre bevorzugte Schriftart umändern.

Wir wünschen Ihnen viel Freude und Erfolg beim Einsatz des Materials!



# Ich ernähre mich gesund (1)



Getreideprodukte und Kartoffeln machen dich satt und liefern dir viel Energie zum Lernen. Getreideprodukte sind zum Beispiel Vollkornbrot oder Müsli. Gemüse und Obst liefern wichtige Vitamine. Iss täglich mindestens zwei Hände voll Obst und drei Hände voll Gemüse. Milchprodukte liefern Kalzium und Eiweiß. Sie unterstützen deinen Körper dabei, deine Knochen und Zähne aufzubauen und zu erhalten.

1. Ordne die Lebensmittel aus dem Kasten in der Tabelle zu.

Getreide	Milchprodukte	Obst und Gemüse

Nudeln	Käse	Joghurt	Bananen
Paprika	Brötchen	Blumenkohl	Tomaten
Kartoffeln	Milch	Kiwis	Cornflakes

2. Ergänze in der Tabelle weitere passende Lebensmittel.

# SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

## Auszug aus:

*Konzentriert und motiviert üben – na klar!*

Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](http://School-Scout.de)

