

SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Auf die Plätze, fertig, schlau!

Das komplette Material finden Sie hier:

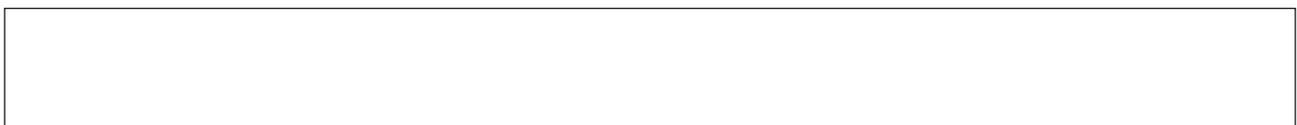
School-Scout.de



Inhaltsverzeichnis

Vorwort	5
Einleitung: Aus der Praxis – für die Praxis	7
I. Theorieteil – Biologische Grundlagen als Voraussetzung für erfolgreiches Lernen	10
1. Das Gehirn in der modernen Gehirnforschung	10
1.1 Die große Schaltzentrale	10
1.2 Die exekutiven Funktionen	14
1.3 Das vegetative Nervensystem – „Auf der Flucht lesen Sie ja auch kein gutes Buch“	25
2. Frühkindliche Reflexe	27
3. Wahrnehmung	29
3.1 Die visuelle Wahrnehmung	30
3.2 Die auditive Wahrnehmung	39
3.3 Kombination von auditiven und visuellen Wahrnehmungsstörungen	41
4. Zusammenspiel der Bereiche	41
5. Gutes Setting – Der Trick, wie Lernen gelingt	45
II. Praxisteil	50
1. Allgemeines: Umgang mit der Arbeitsmappe, den Erklärvideos und die Integration in den pädagogischen Alltag	50
2. Das muss ich beachten: vor, während und nach den 33 gezielten Beschäftigungen des Vorschul- und Grundschulprogramms	52
2.1 Rahmenbedingungen	52
2.2 Übungen zur Vorbereitung – Gehirnaktivierungsübungen	54
2.3 Tipps und Tricks während des gezielten Angebotes	63
2.4 Übungen zur Nachbereitung – Entspannungsübungen	64
2.5 Beobachtungen	66
III. Mit 33 gezielten Beschäftigungen durch ein ganzes Jahr	67
Merkblatt	67
Vorschul- und Grundschulprogramm: 33 Gezielte Beschäftigungen im Vorschuljahr oder in der Grundschule	69
1. Einführung in das Programm – Förderung der Feinmotorik	70
2. Förderung der Feinmotorik – Schwungübung: Wolle wickeln	73
3. Sprachförderung – Phonologische Bewusstheit: Reimen	76
4. Sprachförderung – Phonologische Bewusstheit: Silben segmentieren und unterschiedliche Wortlängen erkennen	80
5. Mathematische Bildung – Gehen auf Teppichfliesen Teil 1	83
6. Mathematische Bildung – Gehen auf Teppichfliesen Teil 2	85
7. Naturwissenschaftliche Bildung – Experiment: Was ist leichter?	87
8. Natur und Umwelterziehung: Bäume	89
9. Förderung der visuellen Fähigkeiten: Spielestunde Teil 1	91
10. Förderung der visuellen Fähigkeiten – Nikolausplätzchen	95
11. Bewegungserziehung mit kognitiven Aufgaben (mit Life-Kinetik®-Fun-Übungen): Luftballonspiele und Achterlauf	98

12. Bewegungserziehung mit kognitiven Aufgaben (mit Life-Kinetik®-Fun-Übungen): Linienspiele mit Zielfixierung	102
13. Musikalische Bildung – Einstieg in „Spielen mit Musik“	106
14. Musikalische Bildung – Rhythmusarbeit und Improvisation	110
15. Förderung der Feinmotorik – Schreibrhythmische Übungen: Känguru-Sprünge und Fische ..	114
16. Förderung der Feinmotorik/Logisches Denken: Häuser	116
17. Förderung der Feinmotorik/Sprachförderung – Basteln eines Klatsch-Spieles (Silben segmentieren)	119
18. Sprachförderung – Phonologische Bewusstheit im engeren Sinn	122
19. Sprachförderung: Bildergeschichte	125
20. Mathematische Bildung – Erste Mengenerfassung: Spielen mit Eierkartons	127
21. Mathematische Bildung – Geld-Zähl-Spiel: Jahrmarkt	130
22. Förderung der visuellen Fähigkeiten – Spielestunde 2. Teil	132
23. Förderung der visuellen Fähigkeiten: Symbole finden und ausmalen	136
24. Bewegungserziehung mit kognitiven Aufgaben (mit Life-Kinetik®-Fun-Übungen): Koordinationsleiter	138
25. Bewegungserziehung mit kognitiven Aufgaben (mit Life-Kinetik®-Fun-Übungen) – Bierdeckelstunde	142
26. Musikalische Bildung – Rhythmusarbeit und Geheimsprache	145
27. Musikalische Bildung – Rhythmusarbeit und Geheimschrift	149
28. Förderung der Feinmotorik – Beidhändigkeit	153
29. Sprachförderung – Phonologische Bewusstheit im engeren Sinn	155
30. Mathematische Bildung – Spielen mit den Zahlen 1–12 am Beispiel der Uhr (1. Teil)	157
Bonus: Mathematische Bildung – Spielen mit den Zahlen 1–12 am Beispiel der Uhr (2. Teil)	160
Bonus: Mathematische Bildung – Spielen mit den Zahlen 1–12 am Beispiel der Uhr (3. Teil)	163
31. Förderung der visuellen Fähigkeiten – Kontrast- und Farbsehen	166
32. Bewegungserziehung mit kognitiven Aufgaben (mit Life-Kinetik®-Fun-Übungen): Ziele – Parcour und Kegeln	168
33. Musikalische Bildung – Rhythmusarbeit und „Lieder zu Opern“: Jahrmarktlied	172
Bonus: Musikalische Bildung – Lieder zu Opern: „Auf dem Jahrmarkt“	177
Literaturverzeichnis	180
Weiterführende Literatur- und Fortbildungsempfehlungen	181
Anhang: Beobachtungsbogen	182
Anhang: Übersicht Arbeitsblätter	183
Die Autorin	184
Danksagung	185





Vorwort

Sie haben sich vielleicht gefragt, warum es jetzt noch eines Handbuchs für Vorschul- und Grundschulkindern bedarf. Bei den vielen Angeboten auf dem Büchermarkt ist dies eine berechtigte Frage. Gibt es denn nicht schon alles, was man braucht? Allerdings haben Sie diese Arbeitshilfe gekauft – das heißt, Sie waren auf der Suche nach etwas Neuem, Innovativem, vielleicht auch nach einem konkreten, auf sich aufbauenden Konzept.

Mir ging es genauso, und deshalb habe ich in Zusammenarbeit mit Kolleginnen und Kollegen aus unterschiedlichen Fachgebieten dieses Handbuch als Arbeitshilfe für Sie zusammengestellt.

Als Erzieherin und Leiterin eines Evangelischen Kindergartens über einen Zeitraum von 28 Jahren hat sich das Vorschulkonzept in meiner Laufbahn immer mit- und weiterentwickelt, sodass es genauso in der Grundschule Anwendung finden kann. Entscheidend beeinflusst wurde es jedoch in den letzten sieben Jahren durch meine Zusatzausbildungen zur Visual-, Life-Kinetik- und Neuroathletiktrainerin. Inhalte aus der modernen Gehirnforschung und der visuellen Wahrnehmung nahmen einen immer größeren Stellenwert ein und haben sich in der Praxis so gut bewährt, dass sie über die Jahre fester Bestandteil im Alltag mit den Kindern geworden sind. Die Vorschularbeit hat sich dadurch mit großem Erfolg spürbar verändert. Das Konzentrationsvermögen, die Aufmerksamkeit, die kognitiven Fähigkeiten, die Auge-Hand-Koordination und die Feinmotorik, um nur einige zu nennen, haben sich bei den Kindern stark verbessert. Da Bewegung in diesem Konzept eine große Rolle spielt, galt dies auch für die grobmotorischen Fähigkeiten.

Ziel dieses Handbuchs ist es, mein Wissen und die Erfahrung mit Kindern im Vorschul- und frühen Grundschulalter praxisnah weiterzugeben. Der große Wert dieses Handbuchs liegt in dem Wissen erfahrener Kolleginnen, Wissenschaftlerinnen und Fachleute, das mit eingeflossen ist. An dieser Stelle möchte ich zwei Personen besonders hervorheben. Zum einen Stefanie Hennigfeld von Dynamic Eye, bei der ich die Ausbildung zu Visual- und Kognitionstrainerin gemacht habe, und zum anderen Horst Lutz, der mich zum Schul- und Kitacoach für *Life Kinetik*® ausgebildet hat. Mein Verständnis über visuelle Wahrnehmung und der Zusammenhang zwischen Bewegung, Kognition und moderner Gehirnforschung wurde stark von beiden geprägt. Meine späteren Ausbildungen, die 28-jährige Berufserfahrung im Kindergarten, der Umgang und die Arbeit mit den Kindern, deren Eltern, Fachliteratur sowie der rege Austausch mit Dagmar Schliwa (Visual- und Kognitionstrainerin und Schul- und Kitacoach für Life-Kinetik), Claudia Holz (Sprachtherapeutin), Barbara Kronthaler (Sozial- und Theaterpädagogin), Peter Schuhmann (Musiklehrer und Ausbilder für die Methode „Spielen mit Musik“ von Pierre van Hauwe), Bettina Bäumler (Musiklehrerin für die Methode „Spielen mit Musik“) und Heike Ringler-Hoernisch (Sozialpädagogin und Yogalehrerin) haben zu den Inhalten dieses Handbuchs geführt.

Dieses Handbuch soll **kein weiteres wissenschaftliches Buch** sein. Ich habe versucht, den Theorieteil möglichst kurz zu gestalten und den **Schwerpunkt auf die Praxis** zu legen. Dennoch ist es wichtig, sich mit diesem vertraut zu machen, denn nur wer versteht, wie großartig das **Wissen um die moderne Gehirnforschung die visuelle Wahrnehmung** ist, wird die Inhalte auch wirklich umsetzen. Die im Theorieteil beschriebenen Buchempfehlungen sind mir heute noch eine große Hilfe und führen zu vertieftem und detailliertem Basiswissen. Die Fachgebiete Gehirnforschung und visu-



elle Wahrnehmung werden ständig weiter erforscht, sodass wir uns noch über viele weitere Kenntnisse in Zukunft freuen dürfen.

Für mich war die Beschäftigung mit diesen Themen wie die Entdeckung einer neuen Welt. Die Begeisterung darüber hat meinen Alltag, meinen Beruf und auch meine sportliche Karriere geprägt und nachhaltig verändert. Mittlerweile habe ich zusammen mit Dagmar Schliwa die Firma Move for Brain GbR gegründet. Wir bieten neben Visual- und Kognitionstraining, Life-Kinetik-Angeboten (Wahrnehmung- und Gehirntraining mit Bewegung), auch ViKo-Kurse (Schwerpunkt visuelle Wahrnehmung) und individuelles Training an. Nähere Informationen können Sie unserer Homepage www.moveforbrain.de entnehmen oder über den direkten Kontakt mit uns: info@moveforbrain.de.

Ich bin überzeugt, dass Sie im Umgang mit dem Handbuch schnell vertraut werden, und würde mich freuen, wenn Sie auch in Ihrem Alltag davon profitieren können. Lassen Sie sich nicht entmutigen, wenn es anfangs etwas holpert und noch nicht gleich funktioniert. All die Gefühle kenne ich sehr gut, aber mit ein bisschen Übung werden die ersten Erfolge schnell spürbar. Die Umsetzung in die Praxis wird Ihnen Klarheit und Sicherheit bringen und die Videosequenzen helfen, das Gelesene schneller nachzuvollziehen. Viel Freude damit!

Ihre Anja Knaub

P.S. Viele der Übungen im Handbuch werden durch **kurze Videoanleitungen** ergänzt. Alle Erklärungsvideos sind unter <https://www.moveforbrain.de/adpfs-start> zu finden.

Im **Login Bereich** „Auf die Plätze, fertig, schlau!“ geben Sie bitte folgenden Code ein: **ADPFS2022**.





Einleitung: Aus der Praxis – für die Praxis

Erfahrungen des Kindes

Kinder auf ihrem Weg in die Schule zu begleiten, sie zu unterstützen und ihnen Hilfestellung beim Erlangen der Schulkompetenz zu geben, gehört zur Kernkompetenz jeder Pädagogin¹ im Elementarbereich. Das gleiche gilt auch für Lehrerinnen, welche die Kinder am ersten Schultag in Empfang nehmen und diese durch die erste Schulzeit führen und begleiten. Um einen guten Start in das Schulleben zu gewährleisten, sind wir als Pädagoginnen auch immer davon abhängig, mit wie viel Freude, Motivation, Interesse und Ausdauer das Kind an gestellte Aufgaben herangeht. Hierbei spielen Erfahrungen, die das Kind auf seinem bisherigen Weg gesammelt hat, eine große Rolle, und diese beeinflussen schon zu so einem frühen Zeitpunkt deren Tun. Hat das Kind bereits gelernt, erste Hürden zu meistern? Wie kann es mit Frustration und Schwierigkeiten umgehen? Wie wird das Kind in solchen Situationen von Erziehungspartnerinnen begleitet?

Was ist nun, wenn das Kind auf diesem Weg mit Schwierigkeiten oder gar Störungen konfrontiert wurde, deren Ursachen bisher unerkannt geblieben sind? Diese zu erkennen und die Kinder gut zu begleiten, spielt eine große Rolle. Dies kann die **Weichen für einen Erfolg oder Misserfolg** im Schulleben stellen und somit das spätere Berufsleben und den Alltag beeinflussen. Letztendlich kann es Glück oder Unglück in einer langen und sehr prägenden Phase im Leben unserer Kinder bedeuten. Dies ist auch der Grund, weshalb dieses Handbuch einen Theorieteil bekommen hat, der auf einzelne, sehr wichtige Punkte in der Entwicklung der Kinder hinweisen soll und konkrete Hilfestellung gibt, was zu tun ist, wenn es zu Auffälligkeiten kommt.

Mit ist es ganz wichtig klarzumachen, dass das gute **Zusammenspiel von Gehirn, Wahrnehmung, Bewegung und Motivation** darüber entscheidet, wie gut die Kinder auf die Schule und das Leben vorbereitet werden. Es ist wichtig zu erkennen, dass alle genannten Bereiche ineinandergreifen und in Zusammenhang stehen.

Umgang mit dem Handbuch

Das vorliegende Handbuch kann eine **vielfältige Begleitung** für das Vorschuljahr oder für die Grundschulzeit sein. Es vermittelt einerseits Wissen über die Vorschulkompetenzen und hilft andererseits mit den ausgearbeiteten Beschäftigungen im Praxisteil, Kinder gezielt auf die Schule vorzubereiten. Es gilt, im ersten Schuljahr den **Übergang von Kindergarten und Schule** gut zu gestalten. Ebenso sind auch noch in der Grundschule entsprechende Unterstützung und Informationen sinnvoll, sodass sich vor allem im hinteren Teil des Buchs vermehrt Beschäftigungen für die Grundschule finden.

Um damit arbeiten zu können, muss nicht das komplette Buch von Anfang bis zum Ende durchgelesen werden. Es kann quergelesen oder einzelne Kapitel können nachgeschlagen werden, und es können einzelne oder alle Beschäftigungen Anwendung finden.

Der größtmögliche Nutzen dieser Arbeitshilfe kann jedoch vor allem dann erzielt werden, wenn sich auch dem **Theorieteil** gewidmet wird. Denn hier ist es wie bei der Arbeit mit den Kindern – je ganz-

1 In diesem Band wird die weibliche Form der Personenbeschreibung gewählt, alle anderen Geschlechter sind damit eingeschlossen.



heitlicher und vielseitiger Wissen generiert wird, desto höher ist der Gewinn. Aus Sicht der modernen Gehirnforschung gilt: Je mehr Gehirnareale und Sinne beteiligt sind, je mehr Freude und Spaß damit verbunden sind, umso motivierter bin ich, neues Wissen zu erlangen, auch oder gerade wegen der damit verbundenen Herausforderungen. Und umso schneller und besser gelingt Lernen!

Deshalb wäre es wünschenswert, immer wieder den Theorieteil zu Rate zu ziehen, denn dann können Inhalte ganz leicht in den Alltag mit den Kindern integriert und in eigene Vorschulideen oder Lerninhalte übertragen werden. Es ist wichtig, dies als Prozess zu betrachten, der Zeit braucht und immer wieder von Wiederholung geprägt wird. Der Satz „Es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen“ findet hier absolute Anwendung. Die Arbeit mit neuem und vorhandenem Wissen ist wie ein Puzzle, welches langsam und mit Bedacht zusammengesetzt wird. Der Moment, in dem Teile zusammenpassen und sich ergänzen, ist ein schönes Gefühl, das einem verwehrt bleibt, wenn man zu schnell aufgibt. Also nur Mut für alle Fragezeichen und Schwierigkeiten im sofortigen Verstehen. Am Ende bleibt der Gewinn, neues Wissen erlangt zu haben.

Inzwischen gibt es für viele relevante Bereiche sehr gute wissenschaftliche Abhandlungen und Fachbücher. Einen Überblick finden Sie in meinem Theorieteil und detaillierte weitere Empfehlungen im Literaturverzeichnis. Mich hat ganz stark das Buch „Fehler muss man sehen! LRS und visuelle Wahrnehmungsstörungen erkennen und behandeln“ von Heike Schuhmacher inspiriert.

Persönlichkeit des Kindes

In der Arbeit mit den Kindern sollte man sich immer wieder Fragen stellen: Welches **Menschenbild** habe ich persönlich, wie soll das **Zusammenleben in der Gemeinschaft** gelingen und begegne ich dem Kind auf „**Augenhöhe**“. Hierbei ist für mich wichtig und entscheidend, das Kind als Individuum zu sehen, mit all seinen Schwächen und Stärken. Die **Persönlichkeit** des Kindes spielt hierbei eine zentrale Rolle und stellt für mich die Ausgangslage dar. Kinder, die z. B. introvertiert und zurückhaltend sind, können nicht zu lauten, extrovertierten Menschen „umerzogen“ werden. Viel wichtiger ist es, dieses Kind darin zu begleiten und zu unterstützen, in einzelnen Situationen und Bereichen mutiger und selbstbewusster zu werden. Dies kann z. B. dadurch geschehen, indem man sie immer wieder auffordert mitzumachen, sie im Stuhlkreis anspricht und ihnen auch im übertragenen Sinn „die Hand reicht“. Er-„zieh“-ung heißt nicht, aus einem „Zögling“ etwas herauszu-„ziehen“, was nicht da ist, sondern mit **Impulsen und Inspirationen** bei der Entwicklung dessen zu helfen, was angelegt ist.

Die Sprache der Kinder zu sprechen, sie zu verstehen und ihr Verhalten zu beobachten braucht Zeit und Erfahrung. In der Auseinandersetzung damit habe ich festgestellt, dass hier oft eine **Botschaft vom Kind** steckt, die verstanden werden muss. Gerade dann, wenn es vermeintliche Probleme mit Kindern gibt. Egal, ob es darum geht, einen Platz in der Gruppe zu finden, sich an Gruppenregeln zu halten oder wenn es in Teilbereichen Förderung bedarf: **Die Ursachen müssen erkannt werden.**

Defizite und Ursachen erkennen

Ich bin der festen Überzeugung, dass Kinder **von Grund auf motiviert** sind, Neues zu lernen, Freude am Entdecken, am Tun haben und sich in Gruppen einbringen wollen. Wenn hierbei Probleme auftreten, Kinder nicht mitmachen wollen, sich verweigern, das Interesse verloren geht oder dieses keines zeigen, dann hat es eine **Ursache**, die gefunden werden muss. Kinder sind wie ein Schwamm, die alles – und ich meine wirklich alles – aufsaugen, d. h. das Interesse ist von Geburt an da. Reize



(von Eltern und Umwelt) werden gesetzt und das Kind entwickelt seine Fähigkeiten und Fertigkeiten in allen Bereichen. Kommt es hierbei zu Defiziten oder Fehlverhalten oder werden sensible Phasen (Zeitfenster, in welchem das Kind lernen und neues Wissen aufnehmen kann) nicht genutzt, kommt es zu ersten Unterbrechungen oder **Störungen in der Entwicklung**. Je nachdem sind die Auswirkungen für die weitere Entwicklung oft größer als angenommen. Dies gilt besonders für die **visuelle Wahrnehmung**, und deshalb ist es wichtig, sich auf Ursachensuche zu begeben. Dabei müssen Eltern als Erziehungspartner mit ins Boot geholt werden, und unter Umständen braucht es in mehreren Bereichen eine Anamnese. Oft kann auch das Ausschlussverfahren einzelner Bereiche helfen, die vermeintliche Ursache zu finden. Die im Theorieteil aufgeführten möglichen Gründe für Entwicklungsprobleme bei Kindern können dabei behilflich sein. In solchen Fällen ist es zudem notwendig, Eltern an geeignete Kooperationspartner (Visual- und Kognitionstrainerinnen, Reflexintegrationstrainerinnen, Ergotherapeutinnen, Logopädinnen etc.) zu verweisen und sich kollegial zu vernetzen.

Bezugspersonen als Vorbilder

Man muss sich auch immer wieder vor Augen halten, wie wichtig wir Pädagoginnen oder Lehrerinnen als **feste Bezugsperson** für die Kinder sind. Ihnen gegenüber haben wir eine **große Verantwortung**. Wir sind **Vorbilder** für die Kinder und vermitteln in unserem Tun prägende Werte. Wenn wir authentisch sind und den Kindern gut vorleben, was uns wichtig ist, dann werden die Kinder viel davon übernehmen – einfach auch, weil sie uns bewundern und mögen. Es wird ebenso schnell deutlich, was passieren kann, wenn uns dies nicht gelingt. Wenn wir Dinge tun, hinter denen wir nicht stehen oder die wir sogar ablehnen, dann können wir den Kindern diese nicht gut vermitteln. Besonders gilt dies, wenn sich Kinder von uns nicht wertgeschätzt fühlen. Das heißt nicht, dass wir kein angemessenes Verhalten oder Regeln einfordern sollen; vielmehr sollten wir das Verhalten der Kinder in dem Moment **unbewertet** hinnehmen und sie als Mensch lieben bzw. wertschätzen. Ein großer Spagat. Wenn dieser gelingt, dann kann dies eine **tragende Basis für die weitere gute Entwicklung** des Kindes sein.

Dieses Handbuch soll helfen, präventiv zu arbeiten und es beinhaltet keinen therapeutischen Ansatz. Das heißt konkret: Sollte ein Förderbedarf bei Kindern erkennbar sein, müssen die Eltern über Entwicklungsauffälligkeiten informiert werden, damit diese geeignete Stellen/Fachbereiche aufsuchen. Nur dort können Diagnosen gestellt werden und betroffene Kinder die richtige und angemessene Unterstützung bekommen. Als Pädagoginnen können wir dafür einen entscheidenden Beitrag leisten. Präventiv zu arbeiten ist enorm wichtig, weil man beim Kind entstandene Lücken nur mit großem Einsatz und Aufwand oder zum Teil gar nicht mehr aufholen kann.

Es geht mir persönlich nicht um Optimierung oder Erfolg, sondern vielmehr darum, dass Kinder, die in ihrer Entwicklung oder in Teilbereichen Schwächen oder Defizite haben, eine echte Chance bekommen, in ihrer Schulzeit gleichberechtigte Bildungschancen zu erhalten.



I. Theorieteil – Biologische Grundlagen als Voraussetzung für erfolgreiches Lernen

1. Das Gehirn in der modernen Gehirnforschung

„Seitdem ich mich mit dem Thema näher auseinandergesetzt habe, kann ich eigentlich gar nichts mehr machen, ohne an die Wichtigkeit und den Einfluss des Gehirns für meine Handlungen zu denken.“ – Anja Knaub

Diese Erkenntnis hat mein Handeln und Tun in allen Bereichen meines Lebens geprägt und beeinflusst.

Alles beginnt im Gehirn. Dies ist sozusagen Urgedanke und Keimzelle des Handbuchs. Es ist meines Erachtens die grundlegende Erkenntnis für jegliches Verhalten – für mich persönlich, aber auch für meine Arbeit als Pädagogin und Trainerin. Optimales Lernen ist ein **ganzheitlicher Prozess**, der sich durch das Zusammenspiel von Wahrnehmung, Körperbewegung und dem damit verbundenen Denkprozess auszeichnet. Diese Grundvoraussetzung gilt es, in der pädagogischen Arbeit zu berücksichtigen. Dementsprechend möchte ich vor allem auf die Informationsverarbeitung (1.1), die sogenannten exekutiven Funktionen (1.2) und das vegetative Nervensystem (1.3) näher eingehen, um ein Grundverständnis dafür zu schaffen, was hier genau im Körper passiert bzw. im Umkehrschluss was der Körper braucht, um zu funktionieren.

1.1 Die große Schaltzentrale

Nichts geht ohne das Gehirn und gleichzeitig wissen wir eigentlich viel zu wenig über die „große Schaltzentrale“. Geprägt hat diese Überlegung folgendes Zitat von Horst Lutz:

„Unser Gehirn steuert unser gesamtes Leben. Es legt fest, was und wer uns gefällt, was uns schmeckt, was wir wahrnehmen oder fühlen, welche Emotionen wir zeigen, wie wir uns bewegen, was wir sagen, denken oder durch Mimik und Gestik zum Ausdruck bringen. Es regelt unsere gesamte Persönlichkeit, unseren kompletten Alltag.“²

„Es wäre also sinnvoll, mindestens ebenso gut auf unser Gehirn zu achten wie auf unseren Körper, weil das unser Leben bis ins hohe Alter entscheidend verbessern kann.“³

Logisch – denkt man sich, wenn man dies liest, aber wie genau geht das nun?

„Wer sich generell verbessern möchte, muss auch das gesamte Gehirn fordern, und zwar immer anders.“⁴

Damit man dies verstehen kann, muss man sich mit ein paar wichtigen Details über das Gehirn vertraut machen.

2 Lutz, Horst (2017): Life Kinetik®. Bewegung macht Hirn. Aachen: Meyer & Meyer. S. 78

3 Ebd., S. 41

4 Ebd., S.79

SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Auf die Plätze, fertig, schlau!

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de

