

Aufgepasst!

Spricht man das Thema „Konzentration“ im Unterricht an, so wird man schnell feststellen, dass die Kinder in der Grundschule zu diesem Thema schon einiges wissen. Sie können recht sicher selbst einschätzen, wie gut sie sich bei bestimmten Lernaufgaben konzentrieren können. Sie erkennen, dass dies je nach Lernstoff sehr unterschiedlich sein kann: Manche Aufgaben machen mehr Spaß als andere – von deren Erledigung sie sich auch schneller ablenken lassen. Kinder haben meist schon Erfahrung damit, in welcher Lernumgebung oder Lernatmosphäre sie besonders gut lernen können. Natürlich ist ihnen auch intuitiv bewusst, dass das Thema im Zusammenhang mit ihren schulischen Leistungen steht. Da das Thema Konzentration sie jeden Tag in der Schule und auch zu Hause bei den Hausaufgaben direkt betrifft, zeigen sie sich sehr interessiert und motiviert. Sie merken: Erhöht sich die Konzentration und Aufmerksamkeit der Schülerinnen und Schüler, so wird es im Klassenzimmer auch ruhiger und entspannter zugehen. Dies bringt ein hohes Maß an Zufriedenheit für die Kinder – aber auch für die Lehrkräfte – mit sich und trägt zu ihrer Gesunderhaltung bei.

Die Unterrichtsmaterialien sind für die Klassen 3 und 4 konzipiert. Elemente daraus können aber natürlich auch schon in den Klassen 1 und 2 eingesetzt werden. Meist wird man in der Grundschule das Thema „Konzentration fördern“ im Sachunterricht ansiedeln, es hat aber ebenso in jedem anderen Fach seine Berechtigung. Führen Sie das Thema in die Klasse ein, so informieren Sie auch die weiteren Kolleginnen und Kollegen, die in der Klasse unterrichten, damit sie bestimmte Übungen und Spiele ebenfalls in ihrem Unterricht einsetzen können. Es ist natürlich auch möglich, das Thema an einem Projekttag einzuführen. Wichtig ist es dann, im Unterricht kontinuierlich daran weiterzuarbeiten.

Aus verschiedenen Gründen ist es hilfreich, dass Kinder schon im Grundschulalter über kleine Übungen ihre Aufmerksamkeit zu fokussieren lernen – respektive zu erkennen, was sie dabei stört und wie sie damit umgehen können: So werden sie schon früh dazu in der Lage sein, präventiv gegen möglichen ungesunden Stress zu agieren und ganz aktiv dazu beizutragen, eine entspannte Aufnahmebereitschaft sowie Leistungsfähigkeit und -freude herzustellen. Davon profitieren die Kinder ein Leben lang – und auch für die Lehrkräfte ist das Unterrichten in solchermaßen „geschulten“ Klassen angenehmer und weniger belastend.

Verlauf

Der Einstieg erfolgt über eine Impulsgeschichte, in der die Kinder für das Thema sensibilisiert werden. Diese Geschichte finden Sie in den Hintergrundinformationen für die Lehrkraft 3. Anschließend werden die verschiedenen Punkte der Geschichte herausgearbeitet. Durch verschiedene Spiele und Übungen, die immer wieder in den täglichen Unterricht eingestreut werden, lernen die Kinder, wie sie sich besser konzentrieren können und trainieren gezielt ihre Konzentrationsfähigkeit. Sie erfahren, dass individuelle kurze Bewegungspausen während Arbeitsphasen ihre Konzentration steigern können. Anhand eines Schlaftagebuchs werden sie für eine gesunde Lebensführung sensibilisiert. Eine Checkliste hilft ihnen, nach Arbeitsphasen ihre Konzentration zu überprüfen und durch die Lehrerin oder den Lehrer bestätigen zu lassen.



Hintergrundinfo
für die Lehrkraft 3

Einstieg

Als Einstieg in das Thema liest die Lehrkraft eine Geschichte vor, in der das Mädchen Lena Probleme in ihrem Schulalltag hat. Natürlich ist die Geschichte etwas überspitzt dargestellt, doch werden die Kinder sicher einzelne Elemente aus ihrem eigenen Leben wiedererkennen. Nach dem Vorlesen wird besprochen, wie es dem Mädchen „Lena“ an diesem Tag erging. Sammeln Sie die Antworten an der Tafel.

Die Schüler fassen zusammen (mögliche Antworten):

- Lena trödelt morgens zu lange
- sie hat ihre Schulsachen nicht gepackt
- sie frühstückt nicht
- sie ist hungrig und müde
- sie lässt sich ablenken/hört nicht zu
- sie wird von ihrer Lehrerin ermahnt
- ...



Clustern

Die Schüler sind sich im folgenden Gesprächskreis im Klaren darüber, dass Lena keinen schönen Schulvormittag verbringt. Sie erkennen sehr schnell, dass sie Probleme dabei hat, sich zu konzentrieren, und vermuten auch einen Zusammenhang mit der Ernährung und dem Schlaf. Die Kinder fassen zusammen, was Lena in ihrer Konzentration stört. Die Lehrkraft sammelt die Stichpunkte an der Tafel.



Arbeitsblatt 1

Weitere Unterrichtsarbeit

Die Schüler sollen sich nun selbst Gedanken machen, welche Faktoren ihre eigene Konzentration stören. Dazu nutzen sie das Arbeitsblatt 1 „Wie lerne ich am besten? Was stört meine Konzentration?“.

Mit der Geschichte im Hinterkopf können die Schülerinnen und Schüler nun frei überlegen, wann sie sich besonders gut konzentrieren können und wann nicht. Sie notieren jeder für sich ihre Überlegungen auf dem Arbeitsblatt. Nach einer Weile wird an der Tafel gesammelt, was die Kinder individuell zusammengetragen haben. Erfolgt die Sammlung auf Karten, können die einzelnen Aspekte geclustert werden: Mögliche Überschriften dafür sind: Lautstärke, Langeweile, Wohlbefinden.

Die Lehrkraft lässt die Kinder von ihren Erfahrungen berichten und betont, dass es von Kind zu Kind recht unterschiedlich sein kann, was die Konzentration fördert oder stört. Die Schülerinnen und Schüler werden besonders oft beschreiben, dass sie durch visuelle oder akustische Reize abgelenkt werden. Bei der Besprechung der Ergebnisse leitet die Lehrkraft nun zu den Konzentrationsübungen über. Können die Schülerinnen und Schüler eigene Vorschläge machen, was ihnen helfen würde, sich besser zu konzentrieren? Die Lehrkraft erklärt, dass sich durch Spiele und Übungen die Konzentrationsfähigkeit trainieren lässt. Die Lehrkraft beendet die Stunde mit der Einführung einiger Übungen und gibt als Hausaufgabe auf, sich selbst eine Übung auszudenken oder die kennengelernte Übung zu Hause mit Eltern oder Geschwistern auszuprobieren.



Hintergrundinfo für die Lehrkraft 2

Sie finden zahlreiche Anleitungen für geeignete Spiele und Übungen in den Hintergrundinformationen für die Lehrkraft 2.

Erfahrungsgemäß machen die Kinder die Übungen sehr gerne. Nachdem diese eingeführt sind, kann man sie immer wieder im Unterricht einstreuen – die Schülerinnen und Schüler merken, dass sie danach ruhiger und konzentrierter sind.



Arbeitsblatt 2

Erweiterung: Checkliste Konzentration

Die Schülerinnen und Schüler sind den Umgang mit Checklisten aus dem Unterricht der Grundschule häufig gewohnt und es gelingt ihnen meist schon, sich sehr ehrlich und auch richtig einzuschätzen. Mit der „Checkliste Konzentration“ (Arbeitsblatt 2) können die Schülerinnen und Schüler ihr Konzentrationsvermögen selbst beobachten und bewerten. So bleiben die Schülerinnen und Schüler für das Thema Konzentration sensibilisiert und können Fortschritte erkennen. Vor allem nach Unterrichtsphasen, in denen die Schülerinnen und Schüler sehr ruhig und konzentriert arbeiten müssen, können Sie sie auffordern, die Checkliste auszufüllen. Sie dient als Selbsteinschätzungsdokument, kann aber durch die Einschätzung der Lehrkraft auch korrigiert werden.

Eine Besprechung der Checklisten mit der ganzen Klasse ist wenig sinnvoll. Hier sollten Sie sich Zeit nehmen, mit einzelnen Schülerinnen und Schülern die ausgefüllte Checkliste zu besprechen, um ihnen auch Ihre Sicht und Einschätzung zu vermitteln und Fortschritte lobend herauszuheben. Sie können die Checkliste natürlich auch entsprechend der Bedürfnisse in der Klasse verändern oder ergänzen.



Hintergrundinfo für die Lehrkraft 2

Bewegende Konzentrationsschulung

Besonders nach Phasen von anstrengender Arbeit, die viel Aufmerksamkeit erforderte, bringen Bewegungspausen die Kinder in Aktion. Sie machen den Kopf frei und manche der Übungen und Spiele schulen gleichzeitig die Konzentration und Merkfähigkeit. Dabei wird die ganze Klasse aktiviert. Sie können immer wieder einmal zwischendurch eingesetzt werden. So wechseln sich Phasen der Anspannung mit Phasen der Entspannung ab.

Anregungen für diese Übungen finden Sie ebenfalls in den Hintergrundinformationen für die Lehrkraft 2.

Individuelle Bewegungspausen während Arbeitsphasen

Konzentriertes und ruhiges Arbeiten im Unterricht erreicht eine Lehrkraft nur, wenn sie auch auf die ganz individuellen Konzentrationsmöglichkeiten jedes einzelnen Kindes achtet. Während sich der eine Achtjährige schon über 25 Minuten gut konzentrieren kann, schafft es ein Gleichaltriger vielleicht nur 10 Minuten, wird dann am Platz unruhig, arbeitet nicht weiter oder lenkt andere Kinder ab. Kurze, individuelle Bewegungspausen während Arbeitsphasen können gerade auch solchen Kindern helfen, wieder zu ihrer Konzentration zu finden, um anschließend gut weiterarbeiten zu können.

Anregungen für diese Übungen finden Sie ebenfalls in den Hintergrundinformationen für die Lehrkraft 2.

Regeln sind wichtig!

Wichtig ist, vorher mit den Kindern zu besprechen, dass ihre Konzentrationsspanne sehr unterschiedlich ist. Jeder Schüler und jede Schülerin soll sich aber natürlich bemühen, möglichst ausdauernd zu arbeiten. Erst dann kann er oder sie eine kurze Bewegungspause machen. Diese sollte nur einige Minuten dauern. Das Kind steht von seinem Arbeitsplatz auf, läuft zur Station, macht die Übung und schleicht dann wieder leise zu seinem Arbeitsplatz zurück (s. Übung „Schleicher“). In der Bewegungspause wird nicht gesprochen und es dürfen keine anderen Kinder gestört werden.

Praktische Tipps für die Lehrkraft

- Gehörschutz-Kopfhörer können Kindern helfen, akustische Reize auszublenden und sich besser in die Arbeit zu vertiefen. So signalisiert das Kind auch nach außen: Ich möchte arbeiten, bitte sprich mich nicht an. Sie werden erfahrungsgemäß von den Kindern sehr gerne angenommen.
- Besonders in Gesprächsphasen oder im Sitzkreis bemerken Lehrkräfte oft, dass Schülerinnen und Schüler schnell unkonzentriert werden. Ein kleiner Trick: eine Zettelbox mit den Namen der Schülerinnen und Schüler. Alle Namen der Kinder werden in eine kleine Box geworfen. Die Kinder müssen sich dann nicht melden, sondern die Namen werden aus der Box gezogen. Die Kinder sind dann mit viel größerer Aufmerksamkeit bei der Sache.
- Bei Fragen an die ganze Klasse kann man auch für jedes Kind ein foliertes Blatt vorbereiten. Auf dieses schreiben die Schülerinnen und Schüler dann die Antworten mit Folienstift und halten es hoch in Richtung Lehrerin oder Lehrer. So sind alle aufmerksam bei der Sache und die Lehrkraft hat schnell den Überblick, ob alle Kinder dem Unterricht folgen können.
- Unruhigen Kindern hilft oft auch ein kleiner Knautschball, mit dem sie sich beschäftigen können. So können sie ihre Aufmerksamkeit sammeln und lenken keine anderen Kinder ab.

Das könnte Sie auch interessieren:

In der Unterrichtseinheit „Konzentration, aber richtig!“ finden Sie hilfreiche Hintergrundinformationen. Die Unterrichtseinheit selbst ist für die Sek II konzipiert.

www.dguv-lug.de Webcode: lug957793

Digitale Unterrichtseinheit „Fit fürs Lernen!“:

<https://lernraum.dguv.de/mod/book/view.php?id=1390&chapterid=825>

Zahlreiche Ideen zur Bewegungsförderung im Unterricht – auch zu Bewegungspausen – finden Sie unter:

<https://www.dguv-lug.de/primarstufe/bewegte-schule/>

Impressum:

DGUV Lernen und Gesundheit, Konzentration fördern, November 2017

Herausgeber: Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV), Glinkastraße 40, 10117 Berlin

Redaktion: Andreas Baader, Sankt Augustin (verantwortlich); Stefanie Richter, Wiesbaden

Text: Meike Wille, Nufringen

Verlag: Universum Verlag GmbH, 65175 Wiesbaden, Telefon: 0611/9030-0, www.universum.de



Internet-
hinweis



Arbeits-
blätter



Arbeits-
auftrag



Präsentation



Video



Didaktisch-
methodischer
Hinweis



Lehrmaterialien