

Aufmerksamkeit kann man trainieren!

Es gibt zahlreiche Spiele und Übungen, bei denen Kinder quasi nebenbei ihre Aufmerksamkeit schulen können. In diesen Informationen finden Sie viele Beispiele, ebenso wie Vorschläge für bewegte Pausen während des Unterrichts, wenn Sie bemerken, dass ein einzelnes Kind oder die Klasse einen Moment der Ablenkung und Aktivität braucht, um mit neuer Kraft weiter arbeiten zu können.

Übungen zum genauen Hinschauen

Scheinwerfer an!

Die Schülerinnen und Schüler gehen paarweise zusammen und stellen sich hintereinander. Der Vordere hält die Augen geschlossen oder hat eine Schlafmaske über die Augen gezogen. Nun führt der Hintere ihn nacheinander zu fünf Punkten im Klassenzimmer oder im Schulhaus. Auf das Signal „Scheinwerfer an!“ darf das geführte Kind kurz die Augen öffnen und prägt sich die Sachen, die es sieht ein (z. B. Blumenkübel, Feuerlöscher, Bild....). Zurück auf dem Ausgangsplatz soll es seinem Partner oder seiner Partnerin die fünf Dinge, die es gesehen hat, nennen. Vielleicht klappt es sogar schon in der richtigen Reihenfolge? Nun werden die Rollen getauscht.

Ist das Spiel eingeführt und wird immer wieder einmal gespielt, so kann die Lehrkraft auch im Klassenzimmer das Signal „Scheinwerfer an!“ nutzen, wenn sie die gesammelte Aufmerksamkeit der Klasse möchte oder sich ein einzelnes Kind auf eine bestimmte Sache besonders konzentrieren und sich nicht ablenken lassen soll. Die Kinder wissen: Was jetzt kommt, ist wichtig und verlangt ihre ganze Aufmerksamkeit!

Foto-Fehlerteufel

Auch bei diesem Spiel müssen die Kinder genau hinschauen:

Fünf Kinder sitzen still und unbeweglich vor der Klasse in einer Reihe auf ihren Stühlen. Fünf andere Kinder, die „Fotografen“, dürfen nun diese Kinder mit den Augen „abfotografieren“ und sollen sich jedes Detail der Kleidung und Haltung genau einprägen. Danach gehen sie vor die Klassenzimmertür und warten dort kurz.

Nun verändern die übrigen Kinder im Klassenzimmer an jedem Kind ein kleines Detail. Es wird zum Beispiel die Hose hochgeschlagen, die Schuhe oder die Uhr getauscht, das Zopfgummi verändert ...

Nun dürfen die „Fotografen“ wieder hereinkommen und müssen herausfinden, was sich verändert hat.

Tipp: Die fünf „Fotografen“ sollen erst unter sich die Fehler besprechen und dann darf ein Gruppensprecher oder eine Gruppensprecherin erzählen, wo der Fehlerteufel zugeschlagen hat ...

Übungen zum genauen Hinhören

Aufnahme an/aus!

Die Schülerinnen und Schüler dürfen es sich gemütlich machen. Sie legen den Kopf auf die Armbeuge auf dem Tisch ab und schließen die Augen. Nun sollen sie ganz ruhig werden. Auf ein akustisches Signal (z. B. Gong) verbunden mit dem Wortlaut „Aufnahme an!“ nehmen sie nun alle Geräusche auf, die sie um sich herum wahrnehmen. Wenn nach kurzer Zeit das akustische Signal und der Ausruf „Aufnahme aus!“ ertönt, öffnen sie die Augen und dürfen berichten, was sie „aufgenommen“ haben.

Hör genau!

Die Schülerinnen und Schüler machen es sich an ihren Plätzen bequem und schließen die Augen. Nun schlägt die Lehrkraft in der Mitte des Klassenzimmers eine Klangschale an. Die Kinder sollen blind die Hand heben, wenn sie keinen Ton mehr vernehmen. Ist keine Klangschale zu Hand, so kann man auch andere Gegenstände verwenden, die ein Geräusch machen: eine Frisbee-Scheibe oder einen Spinner kreisen, einen Tennisball hüpfen lassen oder einen Regenmacher drehen ...

Schleicher

Zwei bis vier Kinder werden zu „Schleichern“ ernannt. Nun dürfen sich alle übrigen Kinder ein Plätzchen im Klassenzimmer suchen, an dem sie still und ruhig mit geschlossenen Augen sitzen können. Auf das Signal „Die Schleicher sind los!“ schleichen die Schleicher möglichst leise durch das Klassenzimmer an den Kindern vorbei. Die sitzenden Schüler müssen genau hinhören, ob sich ein Schleicher in ihrer Nähe befindet. Nun kommt das Signal der Lehrkraft:

„Die Schleicher dürfen im Klassenzimmer gehen, doch bei 3 bleiben sie bei euch stehen! 1, 2, 3.“

Bei „3“ muss jeder Schleicher bei oder hinter einem Kind stehen bleiben.

Die sitzenden Kinder haben immer noch die Augen geschlossen. Wenn sie vermuten, dass ein Schleicher bei ihnen steht, heben sie nun die Hand. Meist ist die Überraschung groß, wenn nun alle Kinder die Augen öffnen.

Nach unruhigen Phasen bringt diese Übung wieder Ruhe in das Klassenzimmer. Sie eignet sich auch prima dafür, mit den Kindern das Schleichen zu trainieren.

Geräushegeschichten

Inzwischen gibt es auch schöne Geräushegeschichten auf CD oder in Musikzeitschriften, die mit verschiedenen Aufgaben verbunden sind, die den Kindern Spaß machen und die Konzentration fördern.

Gute Hinweise zum „Zuhören-Lernen in der Schule“ gibt es auch bei www.ohrenspitzer.de, einem Projekt der Stiftung MedienKompetenz Forum Südwest.



www.ohrenspitzer.de

Bewegende Konzentrationsübungen**Klatschlabyrinth**

Ein Kind wartet vor dem Klassenzimmer. Ein anderes Kind läuft zweimal einen Weg durch das Klassenzimmer ab, den es sich selbst ausgedacht hat. Die Lehrerin oder der Lehrer geben dabei den Start- und den Zielpunkt vor. Alle anderen Kinder müssen gut aufpassen und sich den Weg einprägen. Nun soll das Kind, das vor der Tür war, den richtigen Weg entlang laufen. Es wird auf den Startpunkt gestellt und läuft los. Alle Kinder helfen diesem Kind, den richtigen Weg zu finden, indem sie laut (richtiger Weg) oder gar nicht (falscher Weg) klatschen.

Alle Kinder sind aktiviert und müssen sich gut konzentrieren, denn ein falscher Klatscher fällt natürlich sofort auf.

Schatzsuche

Für dieses Spiel muss die Lehrerin oder der Lehrer eine kleine Dose oder Schachtel mit „Schätzen“ vorbereiten. Die „Schätze“ sollten gut in die geschlossene Hand der Kinder passen (z. B. Murmel, Stück Kreide, Legosteine, Ein-Cent-Stück, Glücksstein ...). Die Lehrkraft zeigt den Kindern kurz, welche Schätze in der Dose sind.

Alle Kinder stellen sich dann an einer Linie vorne im Klassenzimmer auf. Ihr Blick ist in Richtung Tafel gerichtet, die Hände halten sie offen auf ihrem Rücken.

Die Lehrkraft läuft hinter den Kindern entlang und verteilt fünf Schätze aus ihrer Schatzkiste in ihre Hände. Nun machen alle Kinder eine Faust, so dass nicht erkennbar ist, wer einen Schatz hat.

Fünf weitere Kinder werden zu „Schatzsuchern“ ernannt.

In einer folgenden Bewegungsphase laufen alle Kinder kreuz und quer durch das Klassenzimmer. Trifft ein „Schatzsucher“ auf ein Kind, so tippt er es an und dieses muss kurz seinen Schatz zeigen.

Die Schatzsucher versuchen sich zu merken, welche Schätze im Umlauf sind und wer welchen Schatz hat.

Nachdem die Phase zu Ende ist, besprechen sich die Schatzsucher kurz: Welches Kind hat welchen Schatz? Anschließend darf ein Gruppensprecher oder eine Gruppensprecherin auflösen. Haben die Schatzsucher alle Schätze gefunden und können sie diese den Kindern zuordnen?

Bewegungslieder

Gut geeignet, um die Konzentration zu schulen, sind auch Lieder, die Bewegung und Singen verbinden oder bei denen immer wieder einzelne Wörter weggelassen werden und die Kinder mitdenken müssen. Von verschiedenen Verlagen werden diese in vielfältiger Form angeboten und sind in Musikbüchern und Musikzeitschriften zu finden.

Ein Klassiker in den Klassenzimmern ist dabei „Head, shoulders, knees and toes“. Hier werden nach und nach einzelne Körperteile nicht mehr gesungen, sondern nur angetippt, man kann auch das Tempo variieren („Let’s sing it like your grandmother“, „Let’s sing it like a fitness instructor“).

Auch den Klassiker „Bruder Jakob“ kann man Bewegungen zuordnen.

Die Schülerinnen und Schüler stehen dabei hinter ihrem Stuhl an ihren Plätzen oder im Stehkreis.

Bruder Jakob, Bruder Jakob	>	<i>über dem Kopf in die Hände klatschen</i>
schläfst du noch, schläfst du noch	>	<i>mit den Füßen stampfen</i>
hörst du nicht die Glocken, hörst du nicht die Glocken,	>	<i>mit den Fingern schnipsen</i>
ding, dang, dong – ding, dang, dong.	>	<i>in die Hände klatschen</i>

Das Lied sollte zunächst mit Bewegungen geübt werden. Wenn dies gut klappt, kann der Lehrer eine weitere Schwierigkeit dazu nehmen: Wenn er den Arm hebt, werden an dieser Stelle nur die Bewegungen gemacht, lässt er den Arm sinken, wird wieder gesungen. Hebt der Lehrer ein Fähnchen, so wird nur gesungen und die Bewegungen werden weggelassen. Senkt er das Fähnchen wieder, so werden die Bewegungen wieder dazu genommen.

Mach mal Pause!

Die verschiedenen Stationen, an denen die Kinder eine kurze Pause machen können sowie ihr Sinn und Zweck werden vorab mit den Schülerinnen und Schülern besprochen und einmal gemeinsam durchgeführt. Es sind Bewegungs- und Entspannungsangebote, die den Kindern Spaß machen und die sie gerne annehmen. Das Blatt mit der jeweiligen Erklärung der Station wird gut sichtbar, zum Beispiel in einer Ecke des Klassenzimmers oder auf dem Flur aufgehängt.

Möchte die Lehrkraft eine Kontrolle haben, welches Kind wie oft an welcher Station war, hängt sie zum Stationsblatt einfach eine Klassenliste. Die Schülerinnen und Schüler können dann bei ihrem Namen ein Kreuz machen, sobald sie die Übung durchgeführt haben.



Schaubild 1

Balancieren auf dem Seil

Auf dem Boden (falls möglich: bei offener Tür auf dem Flur vor dem Klassenzimmer) liegt ein langes Seil (oder zwei Seile) in Form einer „8“.

Die Kinder üben leise die verschiedenen Bewegungsaufgaben, die sie im Klassenverband besprochen haben und nun vom Schaubild 1 ablesen können.



Die Anleitung für die Übung „Balancieren auf dem Seil“ finden Sie auf dem Schaubild 1.



Schaubild 2



Massage mit dem Igelball oder Tennisball

An dieser Station finden die Kinder einen Igelball (evtl. auch mehrere unterschiedlich große) und einen Tennisball, mit dem sie sich massieren können. Je nach eigenem Wohlbefinden entscheiden sie sich selbst für einen der Bälle. Eine Anleitung auf dem Schaubild 2 zeigt ihnen die einzelnen Schritte.

Die Anleitung zur Übung mit dem Igelball finden Sie auf dem Schaubild 2.



Schaubild 3

Kleine Entspannung

Die Schülerinnen und Schüler gehen zu dieser Station und machen dann auf einem Stuhl sitzend verschiedene Übungen, bei dem sie ein Körperteil kurz an- und dann wieder entspannen. Diese Übung nimmt Bezug auf die bekannte Entspannungsmethode „Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson“. Wie es geht, zeigt Schaubild 3.

Die Anleitung für die Entspannungsübungen auf dem Stuhl finden Sie auf dem Schaubild 3.



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-
hinweisArbeits-
blätterArbeits-
auftrag

Präsentation



Video

Didaktisch-
methodischer
Hinweis

Lehrmaterialien