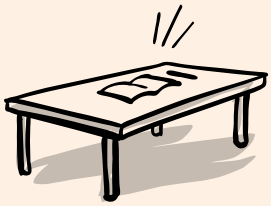
Die goldenen Regeln der Konzentration

im Unterricht

1. Arbeitsplatz

Ich räume Unnötiges von meinem Tisch und richte die Unterlagen für den Unterricht vor Beginn der Stunde.



2. Aktives Zuhören

- Ich sage innerlich „Ja“ zu dieser Stunde und schalte mein „grünes Licht“ ein.
- Ich schaue die Lehrkraft aufmerksam an, wenn sie spricht und stelle meine Ohren auf sie ein.

3. Aktives Mitarbeiten

Ich arbeite mit: Mit meinen Beiträgen und Fragen wirke ich aktiv an einem erfolgreichen Unterricht mit.

Zuhause

1. Arbeitsplatz

Außer meiner Arbeit und mir gibt es in der nächsten halben Stunde nichts Wichtiges auf der Welt.

→ aufgeräumter Schreibtisch, kein Handy, kein TV

2. Nichts aufschieben

Ich teile die anstehenden Aufgaben in kleine Portionen auf und plane auch Pausen ein.

→ Wochenplan

3. Kopf freimachen

Gehen mir ablenkende Gedanken durch den Kopf, notiere ich sie auf einen Zettel und hefte ihn an meine Pinnwand.

4. Entspannungsübungen

z. B. Progressive Muskelentspannung, Atemübung, Traumreise, Spaziergang, ...