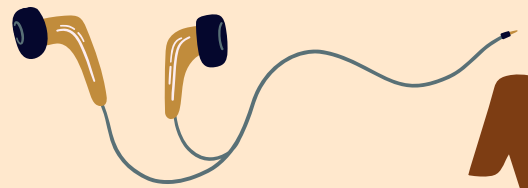


KONZENTRATIONSTIPPS

FÜR JUGENDLICHE UND JUNGE ERWACHSENE

GERÄUSCHKULISSE

- nicht alle brauchen Stille, manche Lernende benötigen z.B. eine gewisse Geräuschkulisse zum Beispiel: auswendig bekannte Hörspiele, Gemurmel, Rauschen, unaufdringliche Musik



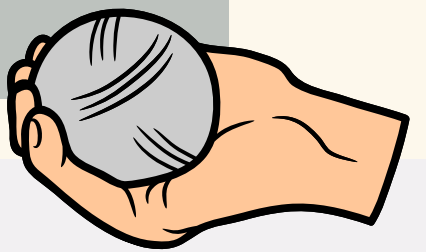
MALEN / KRITZELN

- häufige Strategie, um z.B. beim Nachdenken oder Zuhören, den Fokus zu halten Extrablatt nutzen, Mandalas etc.
- auch zum Stressabbau und zur Beruhigung



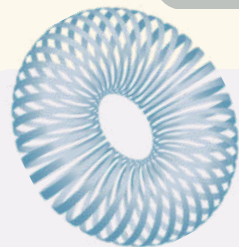
ANTISTRESS-/KNETBALL

- durch das Kneten und Drücken mit den Händen wird die Durchblutung angeregt
- es beruhigt Körper sowie Geist und baut Stress ab



AKUPRESSURING

- sprechen die Tiefensensorik an und beruhigen
- Fingermasseringe beschäftigen außerdem unruhige Finger und fördern die Durchblutung



MÜTZE / KAPUZE AUF

- Abschirmung oder Begrenzung
- für manche Jugendliche auch ein Verstecken eventuell fettiger Haare --> emotionale Entlastung = Konzentration fällt leichter



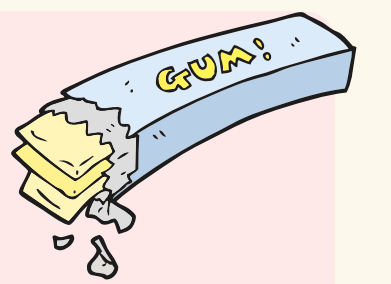
BEWEGUNG IM UNTERRICHT

- Konzentration kann sehr unterschiedlich aussehen, sich lösen von der Vorstellung: "leise, aufrecht auf dem Stuhl"
- Beine über die Lehne hängend, Schneidersitz auf dem Stuhl - alles Positionen, die für Jugendliche gut funktionieren können
- Bewegung im Unterricht integrieren z.B. Arbeitsaufträge an die Wand, Lernende an die Tafel holen, Gallery Walk etc.



KAUEN

- fördert Durchblutung im Gehirn
- macht wacher und aufmerksamer
- in Studien nachgewiesen, auch, wenn man noch nicht genau weiß, warum



Beißaufsatz auf Stiften



AUSREICHEND TRINKEN

- regelmäßiges Trinken fördert die Durchblutung und halten die Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit aufrecht
- beugt Müdigkeit und Kopfschmerzen vor



Idee: Saskia Niechzial

Abgeändert und angepasst: Claudia Groß

www.linier-kariert.de

Dieses Material wurde erstellt mit Canva.com

Bitte beachte:

Du darfst das Material für deinen Unterricht herstellen und verwenden.

Eine gewerbliche Nutzung und ungefragte Weitergabe/Verbreitung des Materials ist nicht gestattet.