

DOWNLOAD



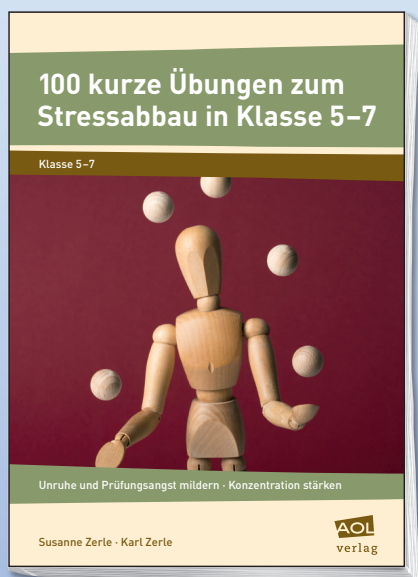
Susanne Zerle · Karl Zerle

Lernbereitschaft fördern: Deutsch

Kurze Übungen zum Stressabbau in Klasse 5–7 –
Unruhe mildern – Konzentration stärken

Downloadauszug aus
dem Originaltitel:

AOL
verlag



Das Werk als Ganzes sowie in seinen Teilen unterliegt dem deutschen Urheberrecht. Der Erwerber des Werkes ist berechtigt, das Werk als Ganzes oder in seinen Teilen für den eigenen Gebrauch und den **Einsatz im eigenen Unterricht** zu nutzen. Die Nutzung ist nur für den genannten Zweck gestattet, **nicht jedoch für** einen schulweiten Einsatz und Gebrauch, für die Weiterleitung an Dritte (einschließlich, aber nicht beschränkt auf Kollegen), für die Veröffentlichung im Internet oder in (Schul-)Intranets oder einen weiteren kommerziellen Gebrauch.

Eine über den genannten Zweck hinausgehende Nutzung bedarf in jedem Fall der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Verlages.

Verstöße gegen diese Lizenzbedingungen werden strafrechtlich verfolgt.

Gebrauchsanweisung

Im Folgenden finden Sie eine Sammlung von Übungen.

Wir wollen Sie nicht zum Fachmann bzw. zur Fachfrau machen. Dieses Heft ist dafür gedacht, dass Sie ohne größere Vorbereitungen jederzeit auf einen Blick eine passende Übung für Ihre Schüler finden. Und dafür sollen Sie nicht erst langwierig im Internet recherchieren und Ihre Suchtreffer auswerten müssen.

Alle Übungen sind so angelegt, dass Sie sie innerhalb von etwa fünf Minuten durchführen können. Es mag sein, dass das am Anfang nicht ganz so leicht gelingt, weil vor allem die Schüler an weiterführenden Schulen es nicht gewöhnt sind, dass am Anfang einer Stunde etwas scheinbar Unterrichtsfremdes gemacht wird.

Sie können zwischen Übungen wählen, die am Anfang einer Stunde oder mittendrin durchgeführt werden. Dies hängt jeweils mit dem Problem zusammen, das Sie lösen wollen.

Fünf Minuten mit einer mentalen Übung und als Ergebnis ein weitgehend störungsfreier Unterricht: Das läuft wohl letztendlich auf eine deutliche Zeitersparnis hinaus. Von der Schonung der Nerven wollen wir gar nicht reden. Genießen Sie das!

Noch ein wichtiger Hinweis: Als einzelnes Highlight in einer bestimmten Situation eingesetzt, können die Übungen keine Wirkung zeigen. Ihr Effekt hängt davon ab, dass sie regelmäßig durchgeführt werden. Machen Sie das in Variationen an jedem Schultag oder zum Beispiel am Anfang jeder Mathematikstunde, und zwar wieder und wieder. Im Leistungssport nennt man das „Automatisieren“. Damit sind die Effekte auch unter Stress abrufbar und werden zum Ritual. Kinder und Jugendliche (wohl auch Erwachsene) brauchen Rituale, um sicher zu werden.

Als ich selbst noch Schüler war, sagte einmal eine Lehrkraft ziemlich wörtlich: „Das ist mir egal, ob wir am Anfang der Stunde ein Morgengebet sprechen oder ob Sie den rechten Zeigefinger ins linke Ohr stecken. Aber wir brauchen ein gemeinsames Zeichen für den Unterrichtsbeginn.“

Dieses Zeichen kann eine solche kleine Übung sein. An meiner Realschule hatte ich jahrelang das Eröffnungsritual, dass jeder Schüler ein aufgeschlagenes Heft zur Vokabelabfrage und ein Schreibgerät bereit hatte, wenn ich das Zimmer betrat. Jede Stunde begann mit der Abfrage von zehn Vokabeln oder Sätzen zu Vokabeln. Die Wirkung war nachhaltig. Das System wird inzwischen z. B. von einem Französischlehrer dieser Schule mit großem Erfolg fortgeführt.

Es ist nicht erforderlich, sondern eher kontraproduktiv, wenn Sie dieses Ebook in der abgedruckten Reihenfolge durcharbeiten. Wählen Sie die Übungen aus, die Ihnen helfen, Ihr Ziel zu erreichen, und arbeiten Sie mit ihnen. Wir wünschen dazu viel Erfolg.

Lernbereitschaft fördern: fachspezifisch

Beim Herstellen der Lernbereitschaft bereits die Denkweise auf ein bestimmtes Fach einzustellen – das klingt sehr verlockend. Und es ist machbar.

Die Grundidee dazu kommt eigentlich aus dem Fremdsprachenunterricht. Hier werden durch das sogenannte „language bath“ Gehör und Denkweise auf das Sprachmuster der jeweiligen Sprache eingestellt. Anders ausgedrückt: Die Lehrkraft spricht so viel wie möglich in der betreffenden Fremdsprache und verlangt das auch von ihren Schülern.

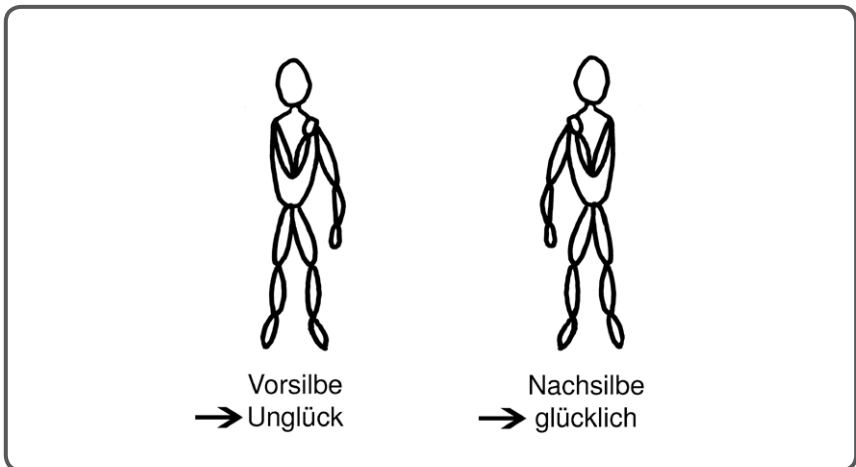
Der Effekt geht deutlich über ein einfaches Nachahmen hinaus. Die Struktur von Phonologie und Grammatik sowie die Intonation werden durch die häufige Wiederholung selbstverständlich.

Genau dies ist hier der Ansatzpunkt: Häufige Wiederholung. Drill ist heute weitgehend verpönt. Er ist aber hochwirksam, wie wir aus dem Leistungssport wissen. (Beispielsweise werden bei einer minimalen Änderung der Technik beim Luftgewehrschießen sechzig Schuss unter Konzentration auf diese Änderung durchgeführt.) Durch dieses ständige Wiederholen wird ein Vorgang oder eine Denkweise automatisiert. Ist das in ausreichendem Maße erfolgt, kann die Leistung auch unter Stress abgerufen werden.

Daher basieren diese Übungen auf der Idee, einfache Grundlagen im jeweiligen Fach durch häufige Wiederholungen zu festigen. Durch die dabei ausgeführten Bewegungen wird dies nicht als Drill erkannt und kann sogar Spaß machen.

Lernbereitschaft fördern: Deutsch

1

**So geht's:**

Die Schüler stehen.

Die Bewegungen werden zugeordnet.

Die Lehrkraft nennt Wörter mit Vor- und/oder Nachsilben. Die Schüler machen die passende Bewegung.

Beispiele:

bewohnen – **Wohnung**, aber auch mit völlig verschiedenen Wortstämmen: **waschbar** – **bestimmen**.

Besonders interessant wird es bei Wörtern mit Vor- und Nachsilben:

Verwertung.**Dauer:**

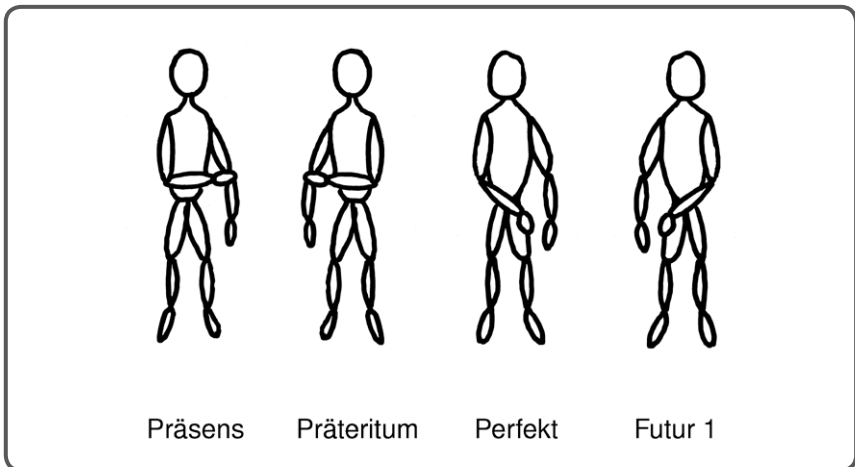
3 Minuten

Zusatzinfos:

Recht unproblematisch, aber wirkungsvoll. Die Übung wird schwerer, wenn Sie die Wörter schneller angeben. Wechseln Sie auch mal zu den Knien oder den Ohren.

Lernbereitschaft fördern: Deutsch

2

**So geht's:**

Die Schüler stehen.

Die Bewegungen (Hand zum Ellbogen der Gegenseite, Hand zum Oberschenkel der Gegenseite) werden den jeweiligen Zeiten zugeordnet, vgl. Illustration.

Die Lehrkraft gibt Sätze vor.

Die Schüler machen die entsprechende Bewegung.

Beispiele:

Der Hund läuft. Das hat prima funktioniert. Werden wir morgen alles wissen?

Dauer:

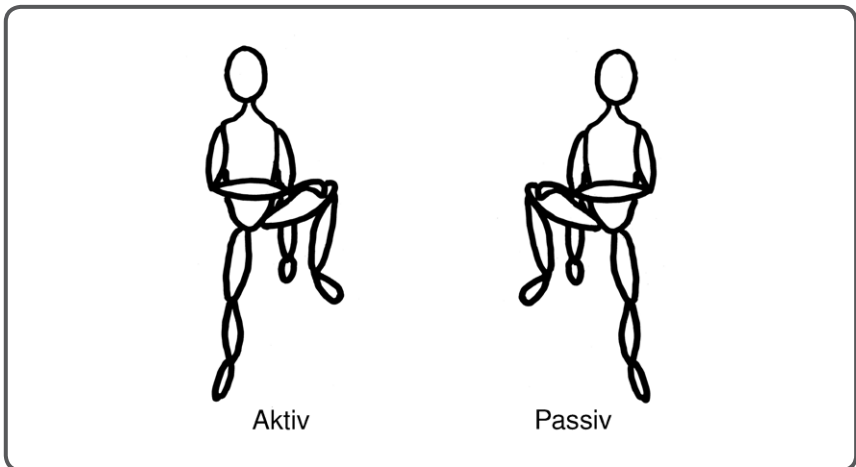
4 Minuten

Zusatzinfos:

Beginnen Sie mit den reinen Verbformen. Steigern Sie die Anforderungen, indem Sie ganze Sätze bilden. Noch schwerer wird es mit Fragen und Verneinungen.

Lernbereitschaft fördern: Deutsch

3

**So geht's:**

Die Schüler stehen.

Die Bewegungen (Hand zum erhobenen Gegenknie, anderer Arm hängt herunter) werden wie auf der Illustration zugeordnet.

Die Lehrkraft bildet Aktiv- und Passivsätze nach dem Zufallsprinzip.

Die Schüler machen die entsprechenden Bewegungen.

Beispiele:

Ich bin gelobt worden.

Ich lobe meinen Nachbarn.

Der Nachbar freut sich darüber.

Dauer:

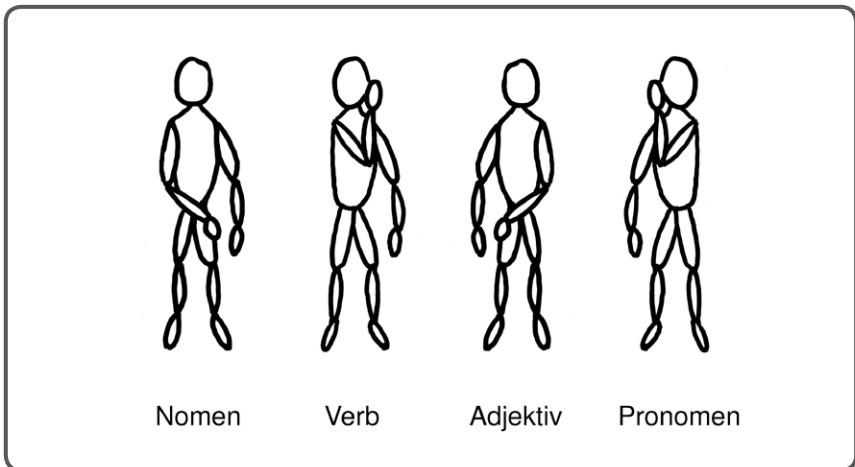
3 Minuten

Zusatzinfos:

Diese Übung ist recht einfach. Wenn Sie zusätzlich eine Bewegung der freien Hand verlangen, z. B. an die gegenüberliegende Schulter, wird sie deutlich schwerer.

Lernbereitschaft fördern: Deutsch

4

**So geht's:**

Die Schüler stehen.

Den Wortarten werden Bewegungen zugeordnet. Hier greift die Hand zum Oberschenkel oder zum Ohr auf der Gegenseite, der freie Arm hängt.

Der Lehrer spricht sehr langsam Sätze. Die Schüler machen die zur Wortart gehörigen Bewegungen.

Beispiele:

Meine Mutter hat mich gerufen.

Wir schreiben einen interessanten Brief.

Das gibt eine gute Note.

Dauer:

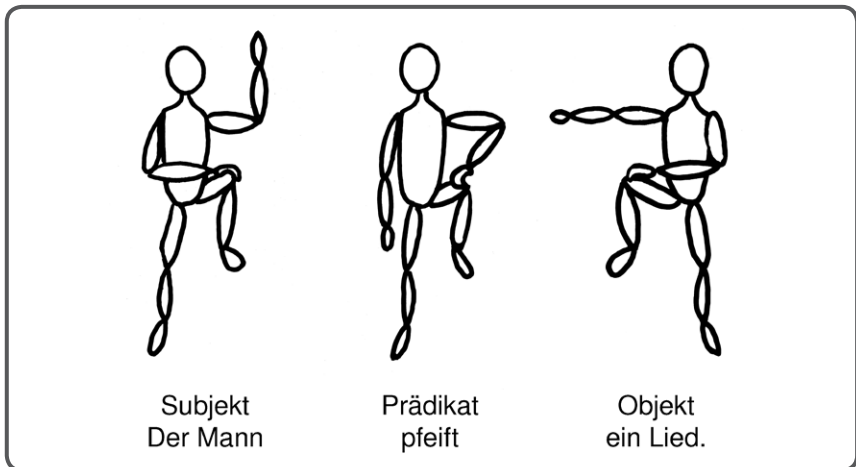
4 Minuten

Zusatzinfos:

Ein solides Training, das man natürlich mit allen Wortarten machen kann. Bei Wörtern, die nicht dem Schema entsprechen, bleiben die Schüler unbewegt stehen. (Beispiel 2 und 3: eine(n))

Lernbereitschaft fördern: Deutsch

5

**So geht's:**

Die Schüler stehen.

Die Bewegungen werden den jeweiligen Satzgliedern zugeordnet. Achtung: Hier sind sie sehr (!) unterschiedlich. (Subjekt = rechte Hand zum linken Knie, linke Hand wird gehoben; Prädikat = linke Hand zum angehobenen linken Knie; Objekt = linke Hand zum rechten Knie, rechter Arm waagerecht ausgestreckt.) Die Lehrkraft spricht ganze Sätze sehr langsam vor. Während des Sprechens führen die Schüler alle Bewegungen durch, die zum entsprechenden Satzglied gehören.

Beispiele:

Der Hund beißt den Postboten.

Schwieriger: Der Hund hat den Postboten gebissen.

Oder: Kühe fressen Gras. Die Mutter füttert das Baby.

Dauer: 4 Minuten

Zusatzinfos: Sie können natürlich noch die Differenzierung zwischen Dativ- und Akkusativ-Objekt verlangen und dafür die Objekt-Haltung einfach umdrehen. Beispiel für die Doppelnutzung: Ich leihe dir dieses Buch.

Engagiert unterrichten. Begeistert lernen.

Weitere Downloads, E-Books und Print-Titel des umfangreichen AOL-Verlagsprogramms finden Sie unter:

www.aol-verlag.de



Hat Ihnen dieser Download gefallen? Dann geben Sie jetzt auf www.aol-verlag.de direkt bei dem Produkt Ihre Bewertung ab und teilen Sie anderen Kunden Ihre Erfahrungen mit.

Impressum

100 kurze Übungen zum Stressabbau in Klasse 5-7

Susanne Zerle war viele Jahre lang Grundschullehrerin, hat aber teilweise auch an der Mittelschule unterrichtet.

Karl Zerle unterrichtete 30 Jahre lang an einer Knabenrealschule mit Internat in Bayern. Im Unruhestand begleitet er seit 2010 als psychologische Fachkraft einzelne Schüler im Rahmen der Inklusion. Dabei darf er eine Vielzahl von Kolleginnen und Kollegen bei der Arbeit beobachten. Für die Akademie des BLLV hält er als Referent vor Ort bayernweit Vorträge und Workshops darüber, wie Unterrichten durch natürliche Autorität leichter wird. Daneben betreut er als Leistungs- und Mental-Trainer Sportler im Schießsport.

© 2017 AOL-Verlag, Hamburg
AAP Lehrerfachverlage GmbH
Alle Rechte vorbehalten.

Veritaskai 3 · 21079 Hamburg
Fon (040) 3250 83-060 · Fax (040) 3250 83-050
info@aol-verlag.de · www.aol-verlag.de

Redaktion: Kathrin Roth
Layout/Satz: Satzpunkt Ursula Ewert GmbH, Bayreuth
Coverfoto: © Clemens Schüßler - Fotolia.com
Illustrationen: © Karl Zerle

Bestellnr.: 10447DA2

Das Werk als Ganzes sowie in seinen Teilen unterliegt dem deutschen Urheberrecht. Der Erwerber des Werkes ist berechtigt, das Werk als Ganzes oder in seinen Teilen für den eigenen Gebrauch und den Einsatz im Unterricht zu nutzen. Die Nutzung ist nur für den genannten Zweck gestattet, nicht jedoch für einen weiteren kommerziellen Gebrauch, für die Weiterleitung an Dritte oder für die Veröffentlichung im Internet oder in Intranets. Eine über den genannten Zweck hinausgehende Nutzung bedarf in jedem Fall der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Verlages.

Sind Internetadressen in diesem Werk angegeben, wurden diese vom Verlag sorgfältig geprüft. Da wir auf die externen Seiten weder inhaltliche noch gestalterische Einflussmöglichkeiten haben, können wir nicht garantieren, dass die Inhalte zu einem späteren Zeitpunkt noch dieselben sind wie zum Zeitpunkt der Drucklegung. Der AOL-Verlag übernimmt deshalb keine Gewähr für die Aktualität und den Inhalt dieser Internetseiten oder solcher, die mit ihnen verlinkt sind, und schließt jegliche Haftung aus.

Engagiert unterrichten. Begeistert lernen.

