



## Dezember | hirncoach lernbooster

### As your body moves, your brain grooves!



Aktivieren Sie die Gehirne Ihrer SuS zu Beginn oder in der Mitte einer Schullektion mit folgenden 2 Koordinationsübungen: <https://youtu.be/p7tYB9jnCYw>

Herausfordernde Koordinationsübungen bringen nicht nur den Körper in Bewegung und kurbeln den Kreislauf an, sondern sie aktivieren auch das Gehirn: Die **Zusammenarbeit der beiden Hirnhemisphären** wird gefördert und die **Konzentrations- und Merkfähigkeit verbessert** sich.

Wichtig bei den Übungen ist, die Bewegungsabfolgen und -wechsel so flüssig wie möglich durchzuführen. Und natürlich soll der Spass an den Übungen im Vordergrund stehen und nicht die Leistung. Fehler machen und Lachen erwünscht!

### Achtsamkeit



Führen Sie folgende einfache Atmungs- / Achtsamkeitsübung mit Ihren SuS durch. Die Übung fördert die **Selbstwahrnehmung, Entspannung, Wohlbefinden** und **Konzentration**.



**Instruktion:** «Schliesse die Augen und konzentriere dich voll und ganz auf deine Atmung. Atme durch die Nase und durch den Mund aus. Atme etwas länger aus als gewohnt. Lege die Hände auf deinen Bauch, so dass sich die Fingerspitzen leicht berühren. Atme möglichst gleichmässig und ohne Anstrengung ein und aus. Lass zuerst die Luft in deinen Bauch und anschliessend in deine Brust fliesen. Spüre, wie sich dein Bauch bei der Einatmung leicht nach aussen wölbt und sich deine Finger auseinander bewegen. Nimm wahr, wie sich dein Bauch bei der Ausatmung spürbar nach innen, in Richtung Wirbelsäule bewegt.»

### Kreativität



#### Stadt Land Fluss mal anders

Wählen Sie einen Buchstaben aus dem Alphabet und lassen Sie die SuS für jede der folgenden Kategorien einen Begriff finden, der mit diesem Buchstaben beginnt. Er-

	Etwas Peinliches	Laster	Etwas eckiges	Werbeslogan

mutigen Sie die SuS, viele und originelle Ideen zu haben und sie mutig zu nennen, auch wenn sie dumm erscheinen! Wählen Sie danach einen neuen Buchstaben.

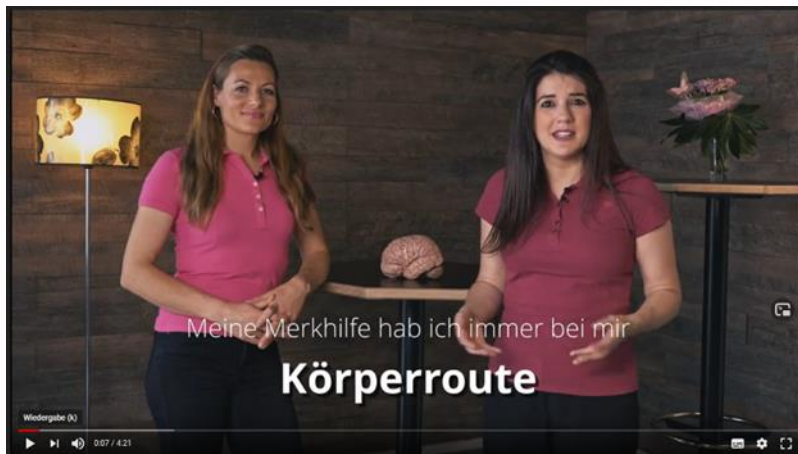


## Gedächtnis



### Körperroute-Methode

Spielen Sie den SuS dieses Video ab (mit Doppelklick auf das Bild), in dem die Körperroute anhand eines Beispiels erklärt wird. Üben Sie die Körperroute anschliessend mit einem aktuellen Beispiel, das Sie grad am Unterrichten sind (z.B. 10 Laubbäume, Abfolge von Ländern, historische Ereignisse, etc.). Lassen Sie die SuS für diese Übung aufstehen und aktiv daran teilnehmen.



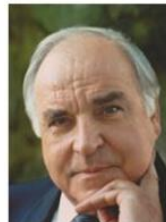
Falls Sie grad kein passendes Unterrichtsthema für das Ausprobieren der Strategie haben, lassen Sie die SuS zum Beispiel die fünf deutschen Bundeskanzler\*in einprägen, indem Sie die jeweiligen Namen mit der Körperroute mit möglichst einprägsamen Bildern verknüpfen (z.B. mit den Füßen stehe ich in einen Feuerbrand).



**Willy Brandt**  
SPD  
Amtszeit: 1969-  
1974



**Helmut Schmidt**  
SPD  
Amtszeit: 1974-  
1982



**Helmut Kohl**  
CDU/CSU  
Amtszeit: 1982-  
1998



**Gerhard Schröder**  
SPD  
Amtszeit: 1998-  
2005



**Angela Merkel**  
CDU/CSU  
Amtszeit: seit  
2005

## Motivation



Bevor Sie mit dem Unterricht starten, verteilen Sie den SuS ein leeres Blatt Papier mit der Aufforderung, so viele Gründe wie möglich aufzuschreiben, warum und wie das aktuelle Lernthema von Nutzen sein kann für sie. Fordern Sie sie auf, konkrete Beispiele und Szenarien zu beschreiben, in denen sie das angeeignete Wissen einsetzen können. Lassen Sie die SuS danach darüber austauschen und erzählen Sie von Ihren eigenen Erfahrungen.