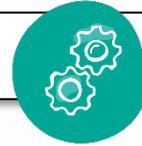




Dezember | **hirncoach lernbooster**

Diese Übungen können Sie ganz ohne Vorbereitungen in den Unterricht integrieren.

Gedächtnis



Körperroute-Methode

Spielen Sie den SuS/Lernenden 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.



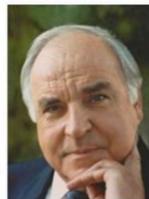
Falls Sie grad kein passendes Unterrichtsthema für das Ausprobieren der Strategie haben, lassen Sie die SuS zum Beispiel die fünf deutschen Bundeskanzler*in einprägen, indem Sie die jeweiligen Namen mit der Körperroute mit möglichst einprägsamen Bildern verknüpfen (z.B. mit den Füßen stehe ich in einen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



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 (Start Video mit Doppelklick auf das Bild).



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.

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 ein 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 fließen.»

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. Ermutigen 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.

	Etwas Peinliches	Laster	Etwas eckiges	Werbeslogan