

Selbstgesteuertes Lernen erfolgreich fördern – SELE-F

Programmentwicklung: Dr. Manuela Benick

Ansprechpartnerin: Prof. Dr. Franziska Perels ☎0681 302-58340 ✉ f.perels@mx.uni-saarland.de

Lektion 4: Konzentration

Hinweise für Eltern

Mit diesen Materialien lernt Ihr Kind sich beim Lernen zu konzentrieren und bei der Sache zu bleiben.

Sie können Ihr Kind bei der Bearbeitung der Materialien durch folgendes Vorgehen unterstützen:

1. Sie lesen Ihrem Kind den Zeitungsartikel (Honighausener Tageszeitung) laut vor.
2. Sie händigen Ihrem Kind den Zeitungsartikel (Honighausener Tageszeitung) aus.
3. Ihr Kind bearbeitet mithilfe des Zeitungsartikels Seite 2 des Arbeitsmaterials (innere und äußere Ablenker).
 - Bsp: Mutter mit Staubsauger als äußerer Ablenker, Gedanken an den Geburtstag des Freundes als innerer Ablenker
4. Ihr Kind ergänzt Seite 2 durch eigene innere und äußere Ablenker.
5. Ihr Kind erhält das Arbeitsblatt mit Kallis Zaubersprüchen. Ihr Kind überlegt gemeinsam mit Ihnen, gegen welche Ablenker die aufgeführten Zaubersprüche eingesetzt werden können.
6. Ihr Kind liest die Aufgabe auf Seite 3 des Arbeitsmaterials laut vor und bearbeitet diese, indem es seine Überlegungen auf Seite 4 einträgt.

Honighausener Tageszeitung

Zeitung für Bärenlande

28. Jahrgang/ Nummer 14

Freitag, 16. April. 2020

Erschreckende Meldungen erreichten uns gestern aus Honighausen: Das Ablenkmonster hat wieder zugeschlagen. Dieses Mal traf es den jungen Schüler Kalli Klug.

Der Tag begann für den Jungen aus Honighausen wie jeder andere. Morgens war er in der Schule, danach ging er nach Hause, aß mit seiner Familie zu Mittag und wollte sich dann an seine Hausaufgaben machen. Gerade als er anfangen wollte, ein paar Aufgaben zu rechnen, schlich sich das Ablenkmonster an ihn heran.

Wie wir bereits von vorherigen Angriffen wissen, kann das Ablenkmonster sehr gemein sein. Es beobachtet seine Opfer über einen längeren Zeitraum und findet so heraus, wie es sie am besten davon abhalten kann, das zu tun, was sie tun wollen. Im Fall von Kalli Klug ging es wie folgt vor:

Zuerst ließ es Kallis Handy klingeln. Es war sein Freund Bernd, der ihm von seinem neuen Fahrrad erzählte, das Kalli sich auch so sehr wünschte. Ganze 20 Minuten sprach Kalli mit Bernd über das tolle Fahrrad, bis

ihm wieder einfiel, dass er für die bevorstehende Mathematikarbeit üben und seine Hausaufgaben machen musste. Also

sagte er Bernd „Tschüss“ und machte sich an die Arbeit.

Dann schickte das Ablenkungsmonster Kallis Mutter mit dem Staubsauger ins Zimmer. Dadurch wurde Kalli wieder für einige Minuten abgelenkt.

Nun überlegte sich das Monster etwas Neues. Es ließ Kalli an die Geburtstagsparty seines Freundes Bernd denken, die am nächsten Tag stattfinden sollte. Kalli freute sich darauf und dachte sehr lange über die Spiele nach, die sie wohl spielen würden.

Und gerade als er weiterrechnen wollte, wurde er plötzlich hungrig und durstig. Das war auch ein gemeiner Streich des Ablenkmonsters. Also ging Kalli in die Küche und nahm sich eine Banane und ein Glas Saft. Als Kalli gegessen hatte, wurde er plötzlich sehr müde und es fiel ihm schwer, sich auf seine Hausaufgaben zu

Honighausener Tageszeitung

Zeitung für Bärenlande

28. Jahrgang/ Nummer 14

Freitag, 16. April. 2020

konzentrieren. Daran war nur das Ablenkmonster schuld!

Am Ende des Nachmittags hatte der junge Schüler nur wenige seiner Hausaufgaben geschafft und noch nicht für Mathematik

geübt. So würde das wohl nichts werden mit der nächsten Mathematikarbeit!

Ein klarer Fall:

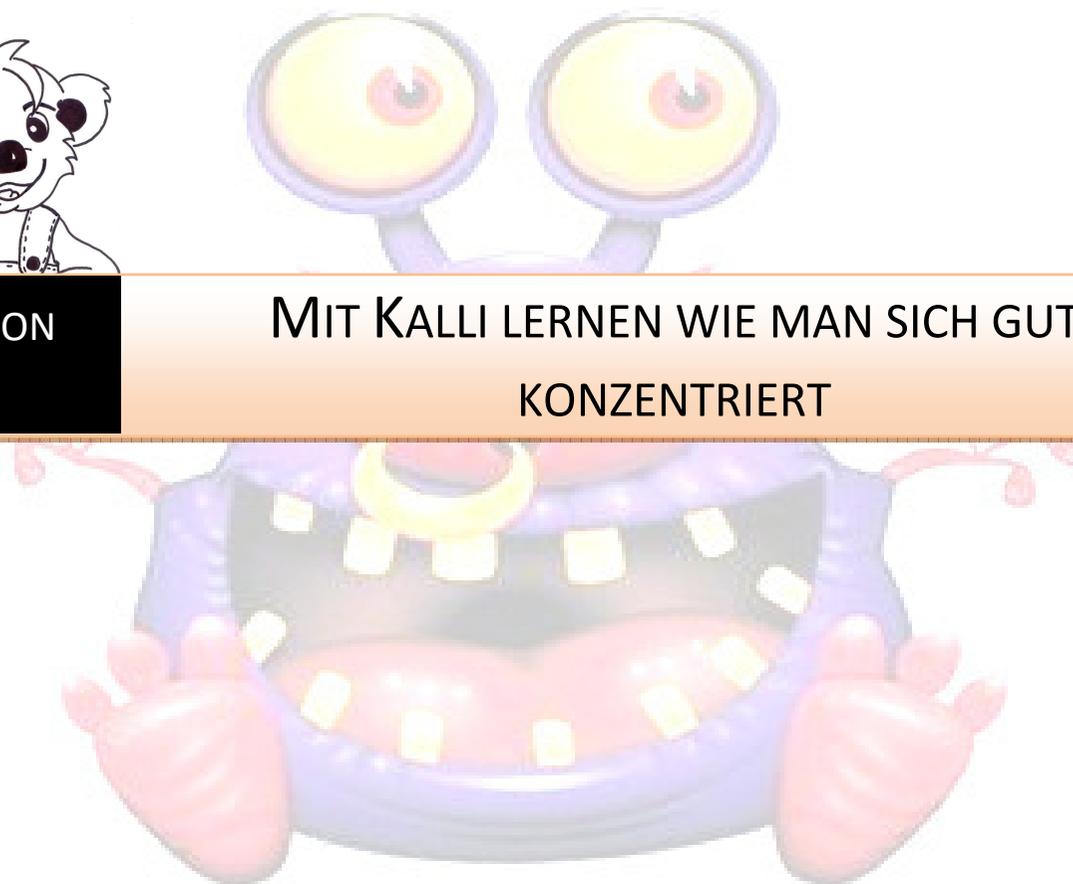
Das Ablenkmonster hatte wieder zugeschlagen.

Mit Kalli lernen, wie man lernt



LEKTION
4

MIT KALLI LERNEN WIE MAN SICH GUT
KONZENTRIERT





Mit Kalli lernen, wie man lernt



Was lenkt mich eigentlich ab?

Äußere Ablenkungen:

Innere Ablenkungen:



Mit Kalli lernen, wie man lernt

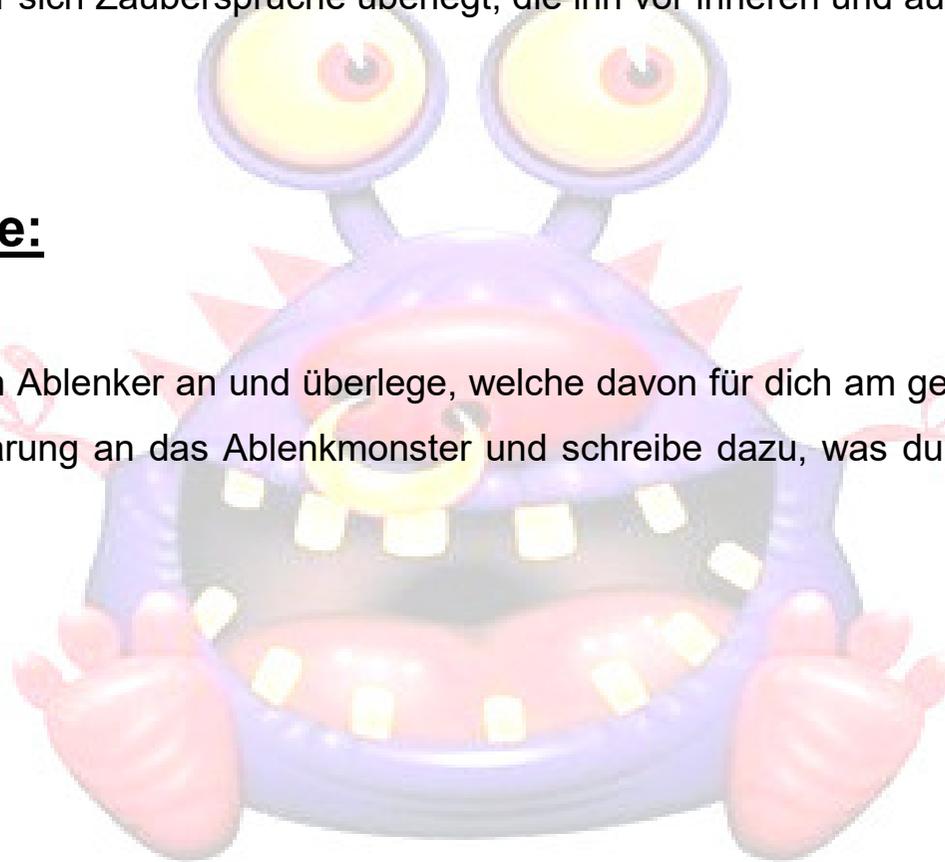
Wie Kalli gelernt hat, sich zu konzentrieren!

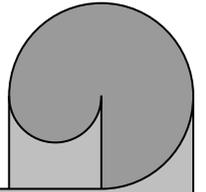
Kalli hat herausgefunden, dass das Ablenkmonster ihm seine Konzentration stiehlt. Damit das in Zukunft nicht mehr geschehen kann, hat er sich Zaubersprüche überlegt, die ihn vor inneren und äußeren Ablenkern beschützen sollen.



Deine Aufgabe:

Sieh dir deine verschiedenen Ablenker an und überlege, welche davon für dich am gefährlichsten sind. Notiere die drei Ablenker in deiner Erklärung an das Ablenkmonster und schreibe dazu, was du in Zukunft gegen diese drei Ablenker tun wirst.





ERKLÄRUNG AN DAS ABLENKMONSTER:

Hiermit erkläre ich, _____,

dass ich mich in Zukunft von folgenden drei Ablenkern nicht mehr ablenken lasse:

1. Ablenker: _____ Was ich dagegen tue: _____

2. Ablenker _____ Was ich dagegen tue: _____

3. Ablenker: _____ Was ich dagegen tue: _____

Ort, Datum: _____

Unterschrift: _____



Gedankenstopp!
Wenn ich an Dinge denke, die nichts mit dem zu tun haben, was ich gerade für die Schule mache, dann setze ich den Gedankenstopp!



Ich streng mich an!



Ich lasse mich nicht von anderen Gedanken stören!



Ich bin wach und ausgeruht!



Es gelingt mir, aufmerksam zu arbeiten!



Ich hänge ein „Bitte nicht stören!“ - Schild an die Tür, wenn ich lerne!



Ich schalte mein Handy/Telefon aus!



Ich sorgen dafür, dass es mir gut geht – ich nicht müde oder hungrig bin!



Ich Sorge für Ruhe.



Ich Sorge dafür, dass ich alle Arbeitsunterlagen habe, die ich benötige!