



Name:

Aufmerksamkeit und Konzentration

Dies ist ein Aufmerksamkeits- und Konzentrationstest.

Lies die Anweisungen ganz genau.
Bearbeite sie in der vorgegebenen Reihenfolge.
Du darfst keine Aufgabe überspringen oder auslassen.

1. Rechne die Aufgaben aus:

$75 + 30 =$ _____ $100 - 33 =$ _____ $88 + 12 =$ _____

2. Gut gemacht, trinke erstmal einen kleinen Schluck aus deiner Trinkflasche.
3. Flüstere deinem Sitznachbarn zu: „Ich bin schon fertig mit Nummer 1 und 2!“
4. Packe alle deine Bücher aus und verteile sie auf deinem Tisch.
5. Spitze nun drei deiner Buntstifte.
6. Klatsche 3× laut in die Hände.
7. Lies den Satz und schreibe ihn richtig auf:

Ich kann mich gut konzentrieren, egal was hier passiert.

8. Schau auf die Uhr. Notiere die Uhrzeit hier: _____

Du hast für diesen Test nur noch 20 Sekunden Zeit!

9. Rufe laut: „Ich habe nur noch 10 Sekunden Zeit!“

10. Lies diese Zahl (**nicht** die einzelnen Ziffern!) laut vor: **165328213**.



Name:

Ablenkung und Störungen: Zians Mission

Hör genau zu (Podcast von Beginn bis Minute 08:44).

Lies die Aussagen aufmerksam und streiche die falschen Wörter durch.

- Mila/Zian wendet sich an den Club des magischen Tagebuchs.
- Zian lässt sich durch Milas Verhalten umlenken/ablenken.
- Mila macht auf dem Tisch immer Ordnung/Chaos.
- Mila läuft sogar mitten im Unterricht herum/heraus.
- Zian setzt sich mit zwei/drei Cookies in der Hand auf das Sofa.
- Der Lehrer fragt Zian nach dem höchsten Berg des Himalayas/der Alpen.
- Zur Belohnung/Strafe müssen die beiden fünf Seiten aus dem Deutschbuch/Erdkundebuch abschreiben.
- Zian möchte vom magischen Tagebuch, dass Mila verschwindet/schwindelt.
- Das magische Tagebuch klappt sich mit einem Schlag/Knall zu und das Eselsohr/der Edelstein glüht hellrot/dunkelrot.
- Zian will sich umziehen/konzentrieren und kann es nicht.
- Mila/Zian ist deshalb süß/sauer.

Beschreibe in eigenen Worten, was genau Zians Problem ist:



Name:

Konzentrationsprobleme: Milas Brief

Hör genau zu (Minute 09:07 bis 10:16).

Ergänze Milas Brief mit den richtigen Wörtern und verziere ihn mit Blumen.

Hallo Zian,

vielleicht geb` ich dir den _____ nicht, weil ich mich nicht traue! Und dann erfährst du das gar nicht. Aber mir tut es echt leid, dass wir eine _____ gekriegt haben.

Eigentlich wollte ich nur mein _____ haben. Das _____ gut und beruhigt mich. Weil oft hopsen meine _____ hin und her.

Wie _____ . Dann kann ich nicht zuhören. Oder mir fallen Sachen runter. Ich vergess' meine Hausis. Oder meine _____ und dann muss ich mir von dir eine leihen.

Ich merk, dass dich das nervt und dann _____ meine Gedanken noch mehr. Und ich kann mich gar nicht mehr auf den _____ konzentrieren. Das ist nicht mit Absicht. Ich will dich nicht ärgern, Zian.

Ich wünsch´ mir manchmal sogar, du könntest meine Gedanken lesen und wir könnten _____ sein.

Tipp: Grashüpfer, Unterricht, Brief, Gedanken, Tintenpatronen, Strafarbeit, Freunde, hopsen, riecht, Lavendelsäckchen

- Geht es dir manchmal so wie Mila? Erzähle davon!



Name:

Konzentration beeinflussen

Mila und Zian haben beide Schwierigkeiten, sich zu konzentrieren. Damit sind sie aber nicht alleine, wie du an den Aussagen der Kinder im Podcast (Minute 11:42 bis 12:39) erkennen kannst.

Denke an den Aufmerksamkeits- und Konzentrationstest, den Podcast und an das, was ihr im Unterricht besprochen habt. Schreibe dann Stichwörter in der Tabelle auf.

Was kann die Konzentration NEGATIV beeinflussen?	Was kann die Konzentration POSITIV beeinflussen?
- Chaos am Arbeitsplatz -	- Ordnung halten -

Überlege, was dir besonders gut hilft, deine Konzentration zu verbessern und markiere diese Dinge in der Tabelle farbig.

Ergänze hier die beiden Tipps von Wilma Johannsen aus dem Podcast (Minute 13:42 bis 14:15):

1. _____

2. _____



Mission magisches Tagebuch (Podcast-Reihe)
Voll zappelig: Ein Fall für starke Nerven und Konzentration (Podcast-Folge)
www.planet-schule.de/x/konzentrationsschwaecher
Name:

Arbeitsblatt 2

Ablenkung und Störungen: Zians Mission

~~Mila~~/Zian wendet sich an den Club des magischen Tagebuchs.

Zian lässt sich durch Milas Verhalten ~~umlenken~~/ablenken.

Mila macht auf dem Tisch immer ~~Ordnung~~/Chaos.

Mila läuft sogar mitten im Unterricht herum/~~heraus~~.

Zian setzt sich mit zwei/~~drei~~ Cookies in der Hand auf das Sofa.

Der Lehrer fragt Zian nach dem höchsten Berg ~~des Himalayas~~/der Alpen.

Zur ~~Belohnung~~/Strafe müssen die beiden fünf Seiten aus dem ~~Deutschbuch~~/Erkundebuch abschreiben.

Zian möchte vom magischen Tagebuch, dass Mila verschwindet/~~schwindet~~.

Das magische Tagebuch klappt sich mit einem ~~Schlag~~/Knall zu und ~~das Eselsohr~~/der Edelstein glüht ~~hellrot~~/dunkelrot.

Zian will sich ~~umziehen~~/konzentrieren und kann es nicht.

~~Mila~~/Zian ist deshalb ~~süß~~/sauer.

Arbeitsblatt 3

Konzentrationsprobleme: Milas Brief

Ergänze Milas Brief mit den richtigen Wörtern und verziere ihn mit Blumen.

Hallo Zian,

vielleicht geb` ich dir den **Brief** nicht, weil ich mich nicht traue. Und dann erfährst du das gar nicht. Aber mir tut es echt leid, dass wir eine **Strafarbeit** gekriegt haben.

Eigentlich wollte ich nur mein **Lavendelsäckchen** haben. Das **riecht** gut und beruhigt mich. Weil oft hopsen meine **Gedanken** hin und her. Wie **Grashüpfer**. Dann kann ich nicht zuhören. Oder mir fallen Sachen runter. Ich vergess´ meine Hausis. Oder meine **Tintenpatronen** und dann muss ich mir von dir eine leihen.

Ich merk, dass dich das nervt und dann **hopsen** meine Gedanken noch mehr. Und ich kann mich gar nicht mehr auf den **Unterricht** konzentrieren. Das ist nicht mit Absicht. Ich will dich nicht ärgern, Zian. Ich wünsch´ mir manchmal sogar du könntest meine Gedanken lesen und wir könnten **Freunde** sein.

Arbeitsblatt 4

Konzentration beeinflussen

Ergänze hier die beiden Tipps von Wilma Johannsen aus dem Podcast (Minute 13:34 bis 14:23):

1. bis zehn zählen
2. tief Luft holen



Mission magisches Tagebuch (Podcast-Reihe)
 Voll zappelig: Ein Fall für starke Nerven und Konzentration (Podcast-Folge)
 www.planet-schule.de/x/konzentrationsschwaecher
 Name:

Tabellarischer Unterrichtsverlauf

Phase/Zeit	Inhalt	Sozialform	Medien
Einstieg	Arbeitsblatt 1 Aufmerksamkeits- und Konzentrationstest	Einzelarbeit	Arbeitsblatt 1
	Gespräch	Plenum	Tafel
Erarbeitungsphase	Arbeitsblatt 2 Ablenkung und Störungen: Zians Mission	Einzel- und Partnerarbeit	Podcast Arbeitsblatt 2
Vertiefungsphase	Arbeitsblatt 3 Konzentrationsprobleme: Milas Brief	Einzelarbeit	Podcast Arbeitsblatt 3
	Gespräch	Kleingruppen oder Plenum	
Sicherung/ Abschluss	Arbeitsblatt 4 Konzentration beeinflussen	Einzel- oder Partnerarbeit	Podcast Arbeitsblatt 4
	Gespräch	Plenum	
Hausaufgaben	Internetrecherche nach Konzentrationsübungen	Einzelarbeit	Internetzugang, Gesammelte Übungen, Schnellhefter, Kopierer