



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