

In **M 4** wird die Deep-work-Methode „Pomodoro“ vorgestellt. Die Schülerinnen und Schüler erstellen dazu zur Verdeutlichung einen Zeitplan. Die schnellen Schülerinnen und Schüler recherchieren im Internet nach der Herkunft des Namens dieser Technik. Als weitere Methode wird die „Salami“-Technik dargestellt. Die Schülerinnen und Schüler zerlegen dabei eine größere Aufgabe in kleinere Teile. Weisen Sie Ihre Schüler und Schülerinnen darauf hin, dass diese Techniken auch zur Vorbereitung auf die Prüfung hilfreich sind.

Der Begriff der Konzentration wird in Form einer Taschenlampe in **M 5** dargestellt. Die Schülerinnen und Schüler füllen dazu die Kästen in der Abbildung aus. Anschließend werden diese „Fingergymnastik-Übungen“ vorgestellt. Die theoretischen Überlegungen stammen aus der „Edu-Kinetik“. Das Gehirn lässt sich in zwei Hälften unterteilen. Je intensiver die rechte und linke Gehirnhälfte zusammenarbeiten, desto besser ist die Konzentration. Die Übungen können auch im Klassenverbund als „Konzentrationspause“ durchgeführt werden.

In **M 6** werden mehrere Entspannungsübungen vorgestellt. Es empfiehlt sich, diese gemeinsam mit den Schülerinnen und Schülern einzuüben. Wichtig ist dabei, den Schülerinnen und Schülern zu verdeutlichen, dass sie für sich passende Übungen finden sollen. Es ist ebenfalls empfehlenswert, diese im Klassenverbund als „Entspannungspause“ durchzuführen.

In **M 7** lesen die Schülerinnen und Schülern einen Text zum Thema Schlaf und fassen diesen zusammen. Abschließend wird noch die „4-7-8-Technik“ beschrieben.

Die Schülerinnen und Schüler reflektieren in **M 8** die Nutzung ihres Smartphones. Hier wird die App „forest“ (kostenlos) vorgestellt, die spielerisch den Smartphone-Konsum darstellt. Es sind aber auch weitere alternative Apps, die in den gängigen Formaten heruntergeladen werden können, auf dem Markt zu finden. Als weiterführende Unterrichtsidee könnte ein gemeinsamer Handy-Verzicht der kompletten Klasse über eine Woche durchgeführt werden.

Materialübersicht

- M 1 Impulsfolie: immer unterbreiten!
- M 2 Zeitmanagement für Schülerinnen und Schüler
- M 3 Der optimale Lernort – einige Tipps
- M 4 So bekommst du mehr Tomaten und Salami mehr Freizeit!
- M 5 Konzentriert geht es einfacher
- M 6 Entspannung und Leben – so schaffst du den Ausgleich
- M 7 Ausgeschlafen durchstarten!
- M 8 Ohne Handy geht es auch!

Impulsfolie: Immer unter Stress?

M 1

Aufgabe 1

Was führt bei dir persönlich zu Stress oder zu Entspannung? Trage es in die Pfeile ein? Je größer die Intensität, desto näher an die Pfeilspitze!

Aufgabe 2

Kreise die Begriffe ein, die in beiden Pfeilen vorkommen. Überlege, warum sie in beiden Pfeilen vorkommen.



Foto: Damir Cudic/E+

Stress

Entspannung

Entspannt in Beruf und Leben – so schaffst du den Ausgleich

M 6

Auch als Schüler gibt es Momente, in denen du gestresst bist. Später im Beruf und im Leben kann dir das ebenfalls passieren. Wichtig ist, dass du darauf vorbereitet bist und dir, wenn nötig, deine Auszeiten auch während der Arbeit nimmst. Danach kannst du wieder durchatmen. Folgende einfache Übungen helfen dir dabei. Probiere sie aus und finde heraus, ob sie dir hilfreich sind!

Palmieren

Bei belasteten Augen (z. B. durch die Arbeit am Bildschirm) hilft das „Palmieren“ (engl. palm = Handinnenfläche). Wenn du eine Bille trägst, setze sie ab. Dein Atem sollte dabei ruhig und gleichmäßig fließen. Du führst die Hände im Sitzen zusammen, wobei sich die Handinnenflächen leicht berühren. Reibe die Handinnenflächen kräftig aneinander. Wenn deine Hände schön warm sind, legst du die Handballen sanft auf die geschlossenen Augen und die Augenumgebung. Die Handinnenflächen liegen dabei wie „Schüsselchen“ über den Augen und die Finger ruhen leicht schräg auf der Stirn. Die Hände berühren deine Augen nicht und von den Händen wird kein Druck ausgeübt. Nun lässt Du die Wärme und das angenehme Kribbeln auf deine Augen blicke wirken.



Foto: www.colourbox.com

Bildschirmarbeit ermüdet die Augen.

Die „4x4x4-Methode“

Eine ganze einfache Methode, mit der angeblich sogar die „Marines“ aus den USA trainieren, geht so: Du atmest vier Sekunden lang durch die Nase tief ein und dann vier Sekunden lang durch den Mund aus. Das machst du vier Minuten lang. Am besten du stellst dir den Timer in deinem Handy (Flugmodus!) auf vier Minuten.

Die „Fünf Finger der Achtsamkeit“

Jedem Finger deiner Hand wird ein Sinneskanal und der Handinnenfläche der aktuelle Gedankengang zugeordnet. Gehe in Gedanken die „fünf Finger“ durch und nimm deine Sinne ganz bewusst wahr.

1. Daumen: Hören

Was hörst du genau jetzt? Welche Geräusche sind nah, welche fern?

2. Zeigefinger: Sehen

Was siehst du, wenn du geradeaus schaust? Wenn du nach oben/unten und links/rechts blickst?

Mittelfinger: Schmecken

Was schmeckst du gerade mit deiner Zunge?

4. Ringfinger: Spüren

Nimm deinen Körper aktiv wahr. Wie nehme ich die Temperatur wahr? Wie schnell oder langsam atme ich?

5. Kleiner Finger: Riechen

Was riechst du gerade? Nimmst du deinen eigenen Geruch wahr? Wie riecht deine Umgebung?

Ohne Handy geht es auch!

M 8

Dein Smartphone ist dein täglicher Begleiter. Was aber passiert, wenn es dir weggenommen wird? Wenn der Entzug oder die Wegnahme des Smartphones zu Stress, Wut, Ärger und Frustration führen, sprechen die Psychologen von den ersten Anzeichen einer Sucht.



Foto: T. J. Stock/iStock

Können wir uns überhaupt noch ein Leben ohne Smartphone vorstellen?

Aufgabe 1

Stelle dir vor, dein Smartphone ist weg. Du wirst einen Tag lang keine Möglichkeit haben, ein Smartphone zu benutzen. Schreibe deine Gefühle auf.

Aufgabe 2

Du kannst dieses Experiment auch in der Realität durchführen. Schreibe einen Tag lang in einer Tabelle auf, wann du das Handy abgeworfen hast und welche Alternative du dafür gefunden hast.

Das Smartphone: der Zeitfresser Nummer 1

Die ständigen Unterbrechungen durch das Smartphone stören die Konzentration und die Arbeit fällt schwer. Es ist einer der größten Zeitfresser überhaupt. Außerdem begeben wir uns bei der Nutzung des Smartphones in eine angespannte Körperhaltung, weshalb Forscher diese schlechte Haltung auch als „Anti-Yoga“ bezeichnen.

Aufgabe 3: Installiere dir eine App (z. B. „Forest“), die die Zeit protokolliert, die du aktiv am Smartphone verbringst. Überlege dir, was du stattdessen hättest tun können.

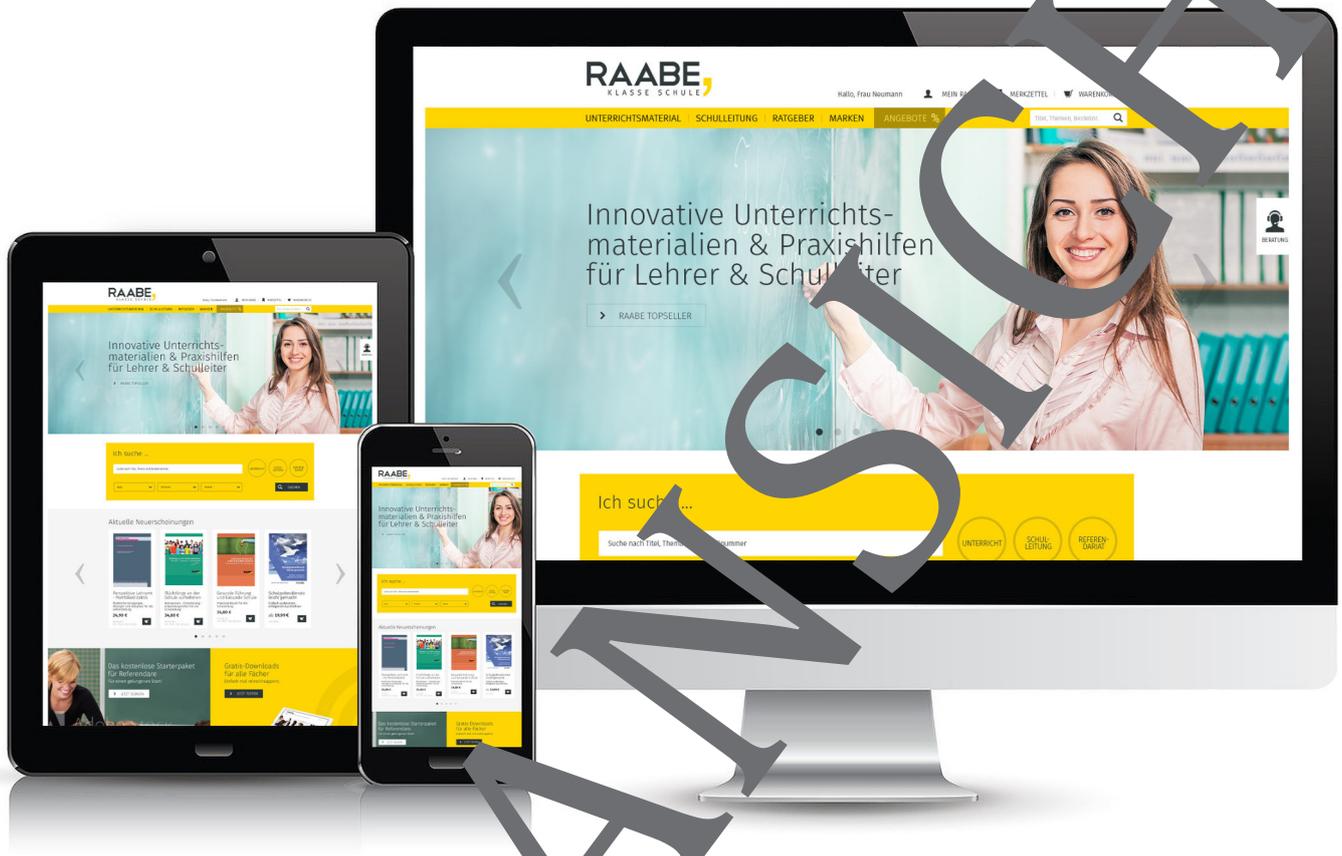
Aufgabe für die gemischten Schülerinnen und Schüler: Erkläre, warum bei der Nutzung des Smartphones auch von „Anti-Yoga“ gesprochen wird.

Der verantwortungsvolle Umgang mit dem Smartphone

Wie kann man seinen Smartphone-Konsum einschränken? Hier ist ein einfacher, aber äußerst wirkungsvoller Tipp: Mache den Griff zum Smartphone möglichst umständlich und überflüssig. Trage tagsüber eine Armbanduhr für die Uhrzeit und benutze einen Wecker statt des Handyweckers. Stecke unterwegs das Smartphone in den Rucksack und nicht in die Hosentasche. Wenn du dich mit Freunden triffst, schlage doch mal vor, dass alle das Smartphone ausschalten. Stelle alle Töne und Vibrationen aus – das stresst dich jedes Mal! Schalte „Push“-Nachrichten in allen Apps aus. („Push“-Nachrichten sind Meldungen, die ohne das Öffnen der jeweiligen App auf deinem Smartphone erscheinen.)

Aufgabe 4: Erstelle ein Cluster mit Tipps aus dem Text. Du kannst auch deine eigenen Tipps hinzufügen.

Der RAABE Webshop: Schnell, übersichtlich, sicher!



Wir bieten Ihnen:



Schnelle und intuitive Produktsuche



Übersichtliches Kundenkonto



Komfortable Nutzung über
Computer, Tablet und Smartphone



Höhere Sicherheit durch
SSL-Verschlüsselung

Mehr unter: www.raabe.de