

ENTSPANN DICH

Um konzentriert arbeiten und erfolgreich Prüfungen schreiben zu können, muss man entspannt sein. Deshalb machen wir eine Entspannungsübung!

1 SETZE DICH AUF EINEN STUHL ODER LEGE DICH HIN. SCHLIESSE DEINE AUGEN UND ACHTE AUF DEINEN ATEM.

Atme durch die Nase ein und durch den Mund aus. Spürst du, wie sich deine Lungen mit Luft füllen und sich der Brustkorb weitet?

2 ATME JETZT GANZ LANGSAM TIEF EIN UND AUS.

Versuche darauf zu achten, dass das Ausatmen etwa doppelt so lang dauert wie das Einatmen.

3 DIESE ÜBUNG SOLLTE ETWA 3 MINUTEN DAUERN.

Merkst du, wie du dich langsam entspannst? Diskutiert in der Klasse.



ENTSPANN DICH

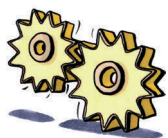
INFORMATIONEN FÜR LEHRKRÄFTE UND ELTERN



EINZELÜBUNG



GRUPPENÜBUNG



WAS WIRD GEFÖRDERT?

Durch Entspannungsübungen kann die Hormonproduktion beeinflusst, die Muskeldurchblutung und die Sauerstoffversorgung verbessert, die Immunabwehr gestärkt, Stress abgebaut und die rechte Gehirnhälfte aktiviert werden.



WORAUF IST ZU ACHTEN?

Optimal ist, wenn die Lehrkraft die Übung zu Beginn zusammen mit der Klasse durchführt.



VARIANTEN

Ein Kind konzentriert sich auf einen Bildausschnitt und beobachtet jedes Detail. Nach einer Minute werden die Augen geschlossen. Nun versucht das Kind, sich das Bild vorzustellen und sich genau an alle Einzelheiten zu erinnern. Ein Kind schließt eine Minute lang die Augen und achtet auf die Umgebungsgeräusche.



ANWENDUNGSORT

- Klassenzimmer
- Zu Hause

MATERIAL

- Gymnastikmatten