Educate to Empower

Attention, Class! Unterrichtseinheit für die Klasse



Inhaltsverzeichnis

01 – Unterrichtsplan

02 – Aktivitätsblätter für Schülerinnen und Schüler

03 – Hintergrundinformationen für Lehrkräfte

04 – Bewertung

05 – Technologietipps für Lehrkräfte

06 – Konzentrationskurs (PowerPoint)

07 – Konzentrationskurs (zum Ausdrucken mit Anmerkungen für Vortragende)

Vorwort

Wenn Sie schon einmal versucht haben, Unterricht zu halten, während eine Fliege durch den Raum schwirrte, dann ist Ihnen der Kerngedanke dieser beiden Lektionen bereits bekannt. Eine Fliege ist nicht wichtig und auch nicht interessant. Trotzdem ist sie fast unmöglich zu ignorieren.

Wir neigen dazu, Konzentration als eine Art mentalen Muskel zu betrachten: etwas, das vor allem von Anstrengung und Motivation abhängt. Wenn sich eine Schülerin oder ein Schüler also nicht konzentriert, gehen wir davon aus, dass sie oder er sich nicht bemüht oder dass wir nicht interessant genug sind. Die Fliege zeigt uns etwas anderes. Aufmerksamkeit ist ein ständiges Wechselspiel zwischen den Dingen in der Welt, die unser Interesse wecken, und unserer eigenen Fähigkeit, zu sagen: „Nicht dies, sondern das“. Sie hängt ebenso sehr vom Körper wie vom Geist ab, weshalb sie auf zwei entgegengesetzte Arten aus dem Gleichgewicht geraten kann. Manche können nicht stillsitzen. Andere sitzen vollkommen still da und bekommen nichts mit.

Die Welt, in der Schülerinnen und Schüler aufwachsen, ist schneller, dichter und weniger vorhersehbar als die Welt, in der die meisten von uns aufgewachsen sind. Ein großer Teil dieser Welt wurde außerdem darauf ausgelegt, ihre Aufmerksamkeit zu binden. Das beobachte ich in dem Forschungsinstitut, das ich in East London leite, und ich beobachte es auch zu Hause bei meinen eigenen drei Kindern. Ihre Gehirne sind nicht defekt. Sie tun das, was Gehirne tun: Sie passen sich an die Welt an, in der sie leben.

In diesen Lektionen fordern wir die Schülerinnen und Schüler also weder dazu auf, sich mehr anzustrengen, noch sagen wir ihnen, dass sie ihre Handys weglegen sollen. Sie vermitteln den Schülerinnen und Schülern ein genaues Bild davon, wie ihre eigene Aufmerksamkeit funktioniert. Sie lernen die entsprechenden Begriffe kennen, mit denen sie dies beschreiben können, und sie können eine konkrete Übung ausprobieren. Zu erfahren, wie etwas funktioniert, ist interessanter, als zurechtgewiesen zu werden, und zudem wesentlich nützlicher.

Sie finden alles, was Sie für den Unterricht benötigen, in den Folien und den Anmerkungen für Vortragende. Wenn Sie noch fünfzehn Minuten Zeit haben, lesen Sie bitte die Hintergrundinformationen für Lehrkräfte. Sie sind eher für Sie als für Ihre Schülerinnen und Schüler verfasst. Sie erläutern die wissenschaftlichen Hintergründe der einzelnen Abschnitte. Das meiste davon gilt ebenso für unsere Unterrichtsmethoden und unsere eigene Konzentration wie für die der Schülerinnen und Schüler.

Ich hoffe, Sie haben Freude daran, Ihren Schülerinnen und Schülern diese Inhalte zu vermitteln.



Prof. Sam Wass
Institute for the Science of Early Years and Youth, University of East London

Educate to Empower

Unterrichtsplan

Konzentration: Wie man gegen Ablenkungen vorgeht

Zwei Unterrichtseinheiten à 45 Minuten

Alter: 11–18 Jahre

Gesundheit und Wohlbefinden, Persönlichkeitsentwicklung, Klassenlehrerstunden oder Lerntechniken

Auf einen Blick

Themenbereich	Unterricht in den Fächern Gesundheit und Wohlbefinden, Persönlichkeitsentwicklung oder Gemeinschaftskunde; Klassenlehrerstunden (Klassen- oder Hauslehrerstunden); Lerntechniken; oder ein Vertiefungsmodul in Naturwissenschaften oder Psychologie. Das Dokument zum Lehrplanabgleich zeigt, wo die Unterrichtseinheiten in den jeweiligen Ländern angesiedelt sind.
Altersgruppe	11–18. Dieselbe PowerPoint-Präsentation wird sowohl in der Sekundarstufe I als auch in der Sekundarstufe II verwendet. Die Erfolgskriterien und die optionale Zusatzfrage in der Bewertung zeigen, wie sich der Schwerpunkt bei älteren Schülerinnen und Schülern verlagert.
Dauer	Zwei Unterrichtseinheiten à 45 Minuten, die nacheinander und idealerweise im Abstand von ein bis zwei Wochen stattfinden. Enthalten sind fünf kurze Aktivitäten und ein fünfminütiger Rückblick zu Beginn von Lektion 2.
Klassengröße	Beliebig. Geeignet für eine ganze Klasse. Da vier Aktivitäten in Zweiergruppen durchgeführt werden, ist bei einer ungeraden Teilnehmerzahl eine Dreiergruppe erforderlich.

Vorkenntnisse	Für Lektion 1 werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt. Lektion 2 beginnt mit einem Rückblick auf Lektion 1.
PowerPoint	56 Folien in einer Datei, unterteilt in fünf Abschnitte. Lektion 1 umfasst die Folien 1–28 (Abschnitte 1 und 2). Lektion 2 umfasst die Folien 29–56 (Rückblick, anschließend die Abschnitte 3, 4 und 5). Nichts ist optional – jede Lektion ist zeitlich so angelegt, dass sie genau 45 Minuten dauert.
Vorbereitung	Planen Sie vor Lektion 1 etwa 30–45 Minuten und vor Lektion 2 etwa 5 Minuten ein. Siehe „Vor dem Unterricht“ weiter unten.
Hintergrund-informationen	Werden separat bereitgestellt. Keine Pflichtlektüre, aber nach den Folien die nützlichste Ressource im Paket: die wissenschaftlichen Hintergründe zu jedem Abschnitt, die sowohl für Ihre eigene Praxis als auch für diese Lektionen verfasst wurden.
Bewertung	Aktivität 5 am Ende von Lektion 2 dient als Abschlussaufgabe. Ein kurzer Verständnistest wird separat bereitgestellt.

Lernziele

Am Ende der beiden Lektionen werden die Schülerinnen und Schüler in der Lage sein:

LZ1 zu erklären, was Aufmerksamkeit ist; zwischen Aufmerksamkeitsbindung (automatisch und unwillkürlich) und Aufmerksamkeitssteuerung (anstrengend und bewusst gewählt) zu unterscheiden; zu beschreiben, welche Nachteile Gedankenwandern mit sich bringt,

LZ2 die beiden gegensätzlichen Formen zu beschreiben, in denen die Konzentration misslingt (wenn man zu aktiv oder zu inaktiv ist) und zu erkennen, zu welchem Zustand sie selbst neigen,

LZ3 zu hinterfragen, wie digitale Plattformen gestaltet sind, um sowohl die Aufmerksamkeitsbindung als auch die Aufmerksamkeitssteuerung anzusprechen, und zu bewerten, was dies für ihre eigenen Entscheidungen bedeutet,

LZ4 zu erklären, warum die Konzentration im Laufe des Tages, der Woche und des Schuljahres schwankt, einschließlich der Auswirkungen von innerer Uhr, Tageszeit und Stress,

LZ5 eine Strategie zum selbstständigen Handeln auszuwählen und diese als konkreten Plan festzulegen („Wenn X passiert, werde ich Y tun“).

Lektion 1 behandelt LZ1 und LZ2. Lektion 2 behandelt LZ3, LZ4 und LZ5.

Erfolgskriterien

Verfasst als an die Schülerinnen und Schüler gerichtete „Ich kann“-Aussagen. Die drei Spalten dienen als Orientierungshilfe für die zu erwartenden Lernergebnisse und stellen keine drei separaten Aktivitäten dar. Alle Schülerinnen und Schüler absolvieren dieselben Aktivitäten.

	In Entwicklung	Sicher	Erweitert
LZ1	Ich kann zwei verschiedene Arten von Aufmerksamkeit nennen und zu jeder ein Beispiel geben.	Ich kann den Unterschied zwischen Aufmerksamkeitsbindung und Aufmerksamkeitssteuerung erklären und begründen, warum das eine Anstrengung erfordert und das andere nicht.	Ich kann erklären, warum man die Aufmerksamkeit nicht einfach abschalten kann und warum das für unsere Vorfahren nützlich war.
LZ2	Ich kann beschreiben, wie es sich anfühlt, wenn man zu aktiv oder zu inaktiv ist.	Ich kann erklären, warum die beiden Zustände gegensätzliche Lösungen erfordern, und erklären, zu welchem ich eher neige.	Ich kann das umgekehrte U-Muster heranziehen und erklären, warum mehr Anstrengung manchmal die Konzentration verschlechtert.
LZ3	Ich kann drei Funktionen einer App nennen, die darauf ausgelegt sind, meine Aufmerksamkeit zu erregen.	Ich kann erklären, wie eine App die Aufmerksamkeitsbindung und die Aufmerksamkeitssteuerung unterschiedlich nutzt, wobei ich beide Begriffe verwende.	Ich kann erklären, warum „Leg es einfach beiseite“ ein schlechter Rat ist, und einen besseren Vorschlag machen.

	In Entwicklung	Sicher	Erweitert
LZ4	Ich kann sagen, dass sich die Konzentration im Laufe des Tages verändert.	Ich kann erklären, wie die Tageszeit, die innere Uhr und Stress die Konzentration beeinflussen, und meine eigenen besten Zeiten erkennen.	Ich kann erklären, warum die Umkehrbarkeit von Stressauswirkungen wichtig ist, und meine Planung auf einen Zeitraum mit hohem Druck abstimmen.
LZ5	Ich kann eine Sache nennen, die ich ausprobieren werde.	Ich kann einen konkreten Plan aufstellen, in dem steht, was ich tun werde und wann ich es tun werde.	Ich kann begründen, warum die Strategie, für die ich mich entschieden habe, genau zu der Art passt, wie meine Konzentration nachlässt.

Wichtige Begriffe

Die Definitionen sind so formuliert, dass sie unverändert vorgelesen werden können. Die letzte Spalte nennt die Folie, auf der die Idee zuerst erscheint; zwei Begriffe sind nur für Lehrkräfte bestimmt und entsprechend gekennzeichnet.

Begriff	Definition für Schülerinnen und Schüler	Wann der Begriff erstmals vorkommt
Aufmerksamkeit	Sich auf eine Sache konzentrieren und alles andere ausblenden.	Folie 8
Aufmerksamkeits-bindung	Wenn etwas deine Aufmerksamkeit auf sich zieht, ohne dass du es dir aussuchst – eine Bewegung, ein plötzliches Geräusch, ein roter Punkt.	Folien 8 und 13
Aufmerksamkeits-steuerung	Wenn du dich entscheidest, worauf du deine Aufmerksamkeit richtest, und diese Aufmerksamkeit dort hältst. Das erfordert Anstrengung und kann ermüdend werden.	Folien 8 und 16
Gedankenwandern	Wenn deine Gedanken von dem abschweifen, was du eigentlich tun solltest, meist ohne dass du es bemerkst.	Folie 17
Aktiv/Inaktiv	Wie wach und angespannt dein Körper gerade ist. In den Lektionen wird dieser Begriff anstelle des Fachbegriffs „Erregung“ verwendet, den die Schülerinnen und Schüler oft falsch verstehen.	Folien 20–26 (Lektion 1), dann 47 und 50 (Lektion 2)
Kampf oder Flucht	Die Alarmreaktion des Körpers. Der Puls steigt, die Muskeln sind bereit, die Gedanken konzentrieren sich auf das Wesentliche.	Folie 20

Begriff	Definition für Schülerinnen und Schüler	Wann der Begriff erstmals vorkommt
Der optimale Bereich	Der mittlere Bereich – aufmerksam, aber nicht überdreht – in dem du deine beste Arbeit leistest.	Folie 26
Signal-Rausch-Verhältnis	Der Abstand zwischen dem, was du eigentlich tun solltest (das „Signal“), und allem anderen, was deine Augen und Ohren wahrnehmen (das „Rauschen“).	Folie 52
Innere Uhr	Der innere 24-Stunden-Rhythmus, der dazu führt, dass man sich zu manchen Stunden leichter konzentrieren kann als zu anderen.	Folie 44
Algorithmus	Das System, das auf Grundlage dessen, was du zuvor getan hast, bestimmt, was dir als Nächstes gezeigt wird.	Begriff für Lehrkräfte. Das Konzept wird auf Folie 37 ohne das Wort erklärt.
Umsetzungsvorsatz	Ein Plan nach dem Motto „Wenn X passiert, werde ich Y tun“.	Begriff für Lehrkräfte. Das Format wird auf Folie 55 ohne das Wort verwendet.

Benötigte Ressourcen

Erforderlich

- Projektor oder Bildschirm mit Ton. Folie 14 (Lektion 1) enthält ein kurzes Online-Video.
- Eine beschreibbare Tafel. Auf den Folien 13 und 16 (Lektion 1) werden Sie gebeten, die beiden Schlüsselbegriffe aufzuschreiben, und der Hinweis in Abschnitt 3 auf Folie 34 (Lektion 2) lässt sich am besten in zwei Spalten unterteilen – der Reiz, den man wählt, und der Reiz, den man nicht wählt.
- Papier und ein Stift für jede Schülerin und jeden Schüler. Vier der fünf Aktivitäten müssen schriftlich erledigt werden, ebenso wie der Rückblick zu Beginn von Lektion 2.
- Ein gut sichtbarer Timer oder eine Stoppuhr. Aktivität 1 muss innerhalb von genau 60 Sekunden durchgeführt werden.
- Arbeitsblätter für die Schülerinnen, je ein Satz pro Schülerin und Schüler (separat bereitgestellt, 7 Seiten). Die Seiten 1–2 werden in Lektion 1 verwendet, die Seiten 5–7 in Lektion 2. Drucken Sie den gesamten Satz einmal aus und sammeln Sie ihn am Ende von Lektion 1 wieder ein, oder drucken Sie die beiden Hälften separat aus.

Vor dem Unterricht: 30–45 Minuten einplanen

Sollten Sie die vorgesehene Zeit überschreiten, kürzen Sie die Zurufrunden (Folien 11, 24, 34 und 42) und nicht die Aktivitäten 2 oder 5. Diese beiden sind das Kernstück der Lektion.

- **Gehen Sie den Foliensatz mit den Anmerkungen für Vortragende durch (15–20 Minuten).** Nutzen Sie die Bildschirmpräsentations- oder Referentenansicht. In den Anmerkungen finden Sie für jede Folie Angaben zum Zeitablauf, zu den einzelnen Schritten und einen Sprechtext. Der Foliensatz enthält animierte GIFs: Diese werden in der Bildschirmpräsentationsansicht automatisch in Schleife wiedergegeben, in der Leseansicht jedoch nicht.
- **Spielen Sie das Video auf Folie 14 ab und überprüfen Sie die Tonqualität in dem Raum, in dem Sie unterrichten (5 Minuten).** Das Video finden Sie unter: https://www.youtube.com/watch?v=vJG698U2Mvo. Es veranschaulicht die Unaufmerksamkeitsblindheit – siehe die Hintergrundinformationen für Lehrkräfte, Abschnitt 1b. Sollten Sie das Video nicht abspielen können, beschreiben Sie, was im Clip zu sehen ist, und fahren Sie direkt fort. Der weitere Unterrichtsverlauf hängt nicht davon ab.
- **Drucken Sie die Arbeitsblätter aus, jeweils einen Satz pro Schülerin und Schüler (5–10 Minuten).** Sieben Seiten, einseitig bedruckt, sodass jede Aktivität separat eingesammelt werden kann.
- **Lesen Sie die Abschnitte 1 bis 3 der Hintergrundinformationen für Lehrkräfte (10 Minuten).** Dies ist optional, wird jedoch empfohlen. Siehe den Kasten auf der folgenden Seite.
- **Vor Lektion 2 (5 Minuten).** Lesen Sie die Anmerkungen für Vortragende zu den Folien 29–32 noch einmal durch und halten Sie die Arbeitsblätter aus Lektion 1 bereit, um sie wieder auszuteilen.

Optional

- Eine zweite Kopie von Seite 7 der Arbeitsblätter, falls Sie die Abschlussbögen aufbewahren und den Schülern ihre eigene Kopie zurückgeben möchten.
- Eine Dokumentenkamera (Visualizer) oder eine zusätzliche Kopie des Arbeitsblatts auf dem Bildschirm, falls Sie Aktivität 5 vorzeigen möchten, anstatt Beispiele an die Tafel zu schreiben.

Die Hintergrundinformationen für Lehrkräfte sind für Sie bestimmt

Sie können beide Lektionen allein anhand der Folien und der Anmerkungen für Vortragende vermitteln. Die Hintergrundinformationen sind keine Pflichtlektüre. Sie stellen jedoch nach den Folien die nützlichste Ressource in diesem Paket dar und sind für Lehrkräfte verfasst – nicht nur als Quelle für Antworten auf die Fragen der Schülerinnen und Schüler.

Sie erläutern in leicht verständlicher Sprache und unter Angabe von Quellen die wissenschaftlichen Erkenntnisse, die jedem Abschnitt zugrunde liegen: die beiden Arten der Aufmerksamkeit, wie oft die Gedanken im Unterricht abschweifen, warum ein zu hoher und ein zu geringer Aktivitätsgrad gegensätzliche Maßnahmen erfordern, wie sich Stress und die innere Uhr auf die Konzentration auswirken, wie Plattformen gestaltet sind und warum Hintergrundgeräusche eine Rolle spielen. Vieles davon betrifft die Art und Weise, wie jeder Unterricht gestaltet wird – was an den Wänden und auf dem Bildschirm zu sehen ist, wie laut es im Raum ist, zu welcher Tageszeit anspruchsvolle Aufgaben gestellt werden – und betrifft Ihre eigene Konzentration ebenso wie die Ihrer Schülerinnen und Schüler.

Die Abschnitte 1 bis 3 bilden die Grundlage für Lektion 1, die Abschnitte 4 bis 9 für Lektion 2. Es lohnt sich, vor Beginn einer der beiden Lektionen zwei Minuten in die Tabelle mit den häufigsten Irrtümern am Ende zu investieren.

Bei Zeitmangel oder längeren Unterrichtsstunden

Jede Lektion dauert 45 Minuten, wenn für alle Diskussionsblöcke die in den Anmerkungen für Vortragende angegebene Dauer eingehalten wird.

Lektion 1. Wenn Sie in Verzug geraten, kürzen Sie die Zurufrunden auf den Folien 11 und 24 und holen Sie weniger Antworten ein. Verkürzen Sie nicht Aktivität 2 (Folie 27): Lektion 2 baut darauf auf.

Lektion 2. Auf die Rückblick-Folien in Abschnitt 5 (49 und 54) kann verzichtet werden, ohne den Argumentationsfluss zu unterbrechen – sprechen Sie von „vier Punkten“ statt von fünf, falls Sie Folie 54 weglassen. Wenn Sie in Verzug geraten, kürzen Sie die Zurufrunden auf den Folien 34 und 42 statt Aktivität 5.

Längere Unterrichtseinheiten (50 bis 60 Minuten). Lassen Sie die Diskussionen in Zweiergruppen länger laufen. Dort lässt sich die zusätzliche Zeit am besten nutzen.

Eine Doppelstunde. Die beiden Lektionen können direkt nacheinander vermittelt werden. Machen Sie bei Folie 28 eine kurze Pause, überspringen Sie die Wahrnehmungsaufgabe auf dieser Folie und nutzen Sie den Schnellüberblick auf den Folien 30–31 als Wiederholung vor Abschnitt 3.

Die beiden Lektionen

Die Zeitangaben gelten kumulativ für jede Lektion und setzen voraus, dass jede Folie verwendet wird. Die ZEITMARKEN-Angabe in den Anmerkungen für Vortragende zu jeder Folie gibt die verstrichene Zeit an, zu der Sie bei dieser Folie angelangt sein sollten. Sie beginnt erneut bei 00:00 auf Folie 29, zu Beginn von Lektion 2.

Lektion 1: Was Konzentration ist und wie es scheitern kann

Folien 1–28 · 45 Minuten · LZ1 und LZ2 · Arbeitsblätter Seiten 1–2

Zeit	Folien	Phase	Aktivitäten
0:00–4:20	1–6	Einstieg: zwei Fragen mit Handzeichen, dann der Plan	–
4:20–26:30	7–18	Abschnitt 1: Was Konzentration ist – Bindung und Steuerung	Aktivität 1
26:30–43:40	19–27	Abschnitt 2: Wie es scheitert – zu aktiv, zu inaktiv, der optimale Bereich	Aktivität 2
43:40–45:00	28	Abschluss: Eine Sache, auf die bis zur nächsten Lektion geachtet werden sollte	–

Etwa 22 der 45 Minuten entfallen auf Diskussionen, Partnerarbeit oder Aktivitäten (Folien 11, 14, 15, 20, 24 und 27). Aktivität 2 auf Folie 27 ist besonders wichtig: Hier erarbeiten die Schülerinnen und Schüler, auf welche Weise ihre Konzentration typischerweise nachlässt, und in Lektion 2 wird darauf zurückgekommen.

Zwischen den beiden Lektionen

- Folie 28 stellt eine kleine Aufgabe: Beobachte dich einmal, wenn du dich nicht konzentrieren kannst, und frag dich, ob du zu aktiv oder zu inaktiv bist. Die Frage ist im Kasten am unteren Rand von Seite 3 der Arbeitsblätter abgedruckt, zusammen mit einer Zeile, in die die Schülerinnen und Schüler ihre Beobachtungen eintragen können. Es muss nichts abgegeben werden.
- Sammeln Sie die Arbeitsblätter ein oder bitten Sie die Schülerinnen und Schüler, diese wieder mitzubringen. Die Seiten 5–7 werden in Lektion 2 verwendet. Wenn Sie diese einsammeln, bitten Sie die Schüler, die Frage aus Folie 28 in ihre Hefte zu übertragen.
- Liegen zwischen den Lektionen mehr als zwei Wochen, widmen Sie dem Rückblick auf den Folien 30–31 einige Minuten mehr und nehmen Sie auf Folie 42 weniger Antworten entgegen.

Lektion 2: Was macht es schwieriger und was hilft

Folien 29–56 · 45 Minuten · LZ3, LZ4 und LZ5 · Arbeitsblätter Seiten 5–7

Zeit	Folien	Phase	Aktivitäten
0:00–6:00	29–32	Rückblick: Fünf kurze Fragen, dann der Plan für heute	Ein kurzer Rückblick
6:00–22:55	33–40	Abschnitt 3: Wie Plattformen unsere Aufmerksamkeit binden	Aktivitäten 3 und 4
22:55–29:35	41–45	Abschnitt 4: Warum Konzentration kommt und geht	–
29:35–38:00	46–54	Abschnitt 5: Fünf Dinge, die tatsächlich funktionieren	–
38:00–45:00	55–56	Aktivität 5 (die Abschlussaufgabe) und der Abschluss	Aktivität 5

Etwa 27 der 45 Minuten entfallen auf Diskussionen, Partnerarbeit oder Aktivitäten (Folien 30–31, 34, 35, 38, 40, 42 und 55). Bei den Zurufrunden vergeht die Zeit am schnellsten: Geraten Sie bei Abschnitt 4 in Verzug, nehmen Sie auf Folie 42 weniger Antworten dran, statt Aktivität 5 zu kürzen.

Alternativ wird in den Anmerkungen für Vortragende vorgeschlagen, den Kerzentest aus Folie 15 dreißig Sekunden lang zu wiederholen.

Nach dem Unterricht

Unmittelbar nach Lektion 2

- Sammeln Sie die Abschlussaufgabe aus Aktivität 5 ein oder lassen Sie die Schüler diese in ihren Heften aufbewahren, wo sie sie später wieder anschauen können.
- Lesen Sie sie. Sie geben Ihnen einen guten Einblick darin, welche Schülerinnen sich selbst als „zu aktiv“ und welche als „zu inaktiv“ einschätzen, wobei die zweite Gruppe im Unterricht meist übersehen wird.
- Stellen Sie eine Verbindung zum Biologieunterricht her: Das autonome Nervensystem, die Kampf-oder-Flucht-Reaktion und zirkadiane Rhythmen knüpfen direkt an diese Lektionen an.
- Stellen Sie den Bezug zu einer schulweiten Diskussion über die Handyregelung her. Die Lektionen vermitteln den Schülerinnen und Schülern den Wortschatz, den sie benötigen, um aktiv daran teilzunehmen, anstatt sich nur passiv damit abzufinden.

Etwa zwei Wochen später

- Nehmen Sie sich fünf Minuten Zeit, um die Abschlussaufgabe noch einmal durchzugehen. Fragen Sie: Habt ihr es umgesetzt? Hat es funktioniert? Würdet ihr etwas ändern?
- Diese Nachbereitung ist der entscheidende Faktor, der am stärksten darüber bestimmt, ob die Lektionen zu einer Verhaltensänderung führen. Ein Plan, der nicht erneut überprüft wird, ist ein Plan, der allmählich seinen Zweck verliert.
- Verwenden Sie das kurze Verständnisquiz (separat bereitgestellt) an dieser Stelle, wenn Sie eine schriftliche Überprüfung anstelle einer Diskussion wünschen.

Optionen zur Nachbereitung

- Bitten Sie die Schülerinnen und Schüler, ein einwöchiges Experiment zu ihrem eigenen Signal-Rausch-Verhältnis durchzuführen: Sie sollen eine Änderung an dem Ort vornehmen, an dem sie ihre Aufgaben erledigen, und festhalten, ob dies hilfreich war.
- Geben Sie die Inhalte aus Abschnitt 3 als umfangreichere Aufgabe auf: Such dir eine App aus, beschreibe ihre Funktionsweise hinsichtlich Aufmerksamkeit und schreib einen kurzen Text darüber, ob das Design vertretbar ist.

Wohlbefinden der Schülerinnen und Schüler und der richtige Umgangston

In diesen Lektionen werden die Schülerinnen und Schüler dazu aufgefordert, über ihre eigene Konzentrationsfähigkeit, ihren Stress und ihren Schlaf nachzudenken. Einige wenige werden dabei etwas Ernsthafteres offenbaren – meist während Aktivität 2 oder während der Runde, in der darüber gesprochen wird, was uns in den Kampf-oder-Flucht-Modus versetzt (beides in Lektion 1).

Nehmen Sie dies kurz zur Kenntnis, gehen Sie nicht vor der Klasse näher darauf ein, fahren Sie mit dem Unterricht fort und kümmern Sie sich anschließend im Rahmen der Verfahren Ihrer Schule zum Kinderschutz bzw. zum Wohlergehen der Schülerinnen und Schüler darum.

Vermeiden Sie es, irgendeinen Teil dieser Lektionen als Diagnose darzustellen. „Zu aktiv“ und „zu inaktiv“ beschreiben Zustände, nicht Personen. Der Foliensatz ist durchgängig so formuliert.