Educate to Empower

Arbeitsblätter



Bevor du loslegst

Bei diesem Arbeitsblatt gibt es keine falschen Antworten.

Einige der Aufgaben sind so gestaltet, dass jeder auf eine andere Antwort kommen kann.

Du musst nur die letzte Seite abgeben, sonst nichts.

NAME

KLASSE/DATUM

01

LEKTION 1 · AKTIVITÄT 1

Der Kerzentest

60 Sekunden, zeitlich begrenzt

Schau dir die Kerze auf dem Bildschirm an. Jedes Mal, wenn du blinzelst, mach einen Strich in das Feld unten und schau dann weiter hin. Versuche nicht, das Blinzeln zu verhindern, sondern zähle einfach mit.

Meine Gesamtzahl — *In der ganzen Klasse wird niemand eine Null stehen haben – und genau das ist der Punkt.*

02

LEKTION 1 · AKTIVITÄT 2

Welcher Typ bist du normalerweise?

5 Minuten

Denk an die letzte Unterrichtsstunde, in der es dir wirklich schwergefallen ist, dich zu konzentrieren. Kreuze die Kästchen an, die beschreiben, wie du dich gefühlt hast. Du kannst in beiden Spalten Kästchen ankreuzen.

Dies ist weder ein Test noch eine Diagnose. Es beschreibt, wie du dich in einer Unterrichtsstunde gefühlt hast, nicht, was für ein Mensch du bist.

ZU AKTIV	ZU INAKTIV
☐ unruhig, konnte nicht stillsitzen	☐ schlapp und erschöpft
☐ aufgedreht, meine Gedanken rasten	☐ abwesend, dachte an etwas anderes
☐ gereizt, Kleinigkeiten haben mich richtig genervt	☐ habe auf die Seite geschaut, aber nichts ist hängen geblieben
☐ konnte mich auf nichts konzentrieren	☐ schläfrig, kam nicht in Schwung
☐ mein Herz raste/ich war total angespannt	☐ ich hab eigentlich gar nichts mitbekommen

Wende dich jetzt an die Person neben dir. Je eine Minute.

2a. Welche Spalte passt am ehesten zu dieser Lektion?

2b. Hängt das vom Thema ab? Oder liegt es an der Tageszeit? Nenne ein Beispiel.

Wenn du in beiden Spalten Kästchen angekreuzt hast, ist das die richtige Antwort. Fast auf jeden trifft beides zu, nur zu unterschiedlichen Zeiten.

Vor der nächsten Lektion: Frage dich selbst

Achte bis zur nächsten Lektion einmal darauf, wann du dich nicht konzentrieren kannst.

Frag dich selbst: Bin ich zu aktiv oder zu inaktiv? Was ist um mich herum passiert?

Du musst noch nichts ändern. Achte einfach darauf. Lektion 2 beginnt mit dem, was du herausgefunden hast.

Was mir aufgefallen ist:

LEKTION 1 · ZUSAMMENFASSUNG

Je 10 Sekunden

Blitzrunde

Deine Lehrkraft wird fünf Fragen zu Lektion 1 vorlesen. Schreib zu jeder Frage eine kurze Antwort. Schau nicht noch einmal auf Seite 1 nach.

1	
2	
3	
4	
5	

03

LEKTION 2 · AKTIVITÄT 3

Zähle die Aufmerksamkeitsfänger

2 Minuten, in Zweiergruppen

Wähle eine App aus, die du nutzt. Hol nicht dein Handy raus – stell sie dir einfach vor. Zähle alle Funktionen auf, die so designed sind, dass sie deine Aufmerksamkeit erregen: rote Punkte, Zahlen an App-Symbolen, Autoplay, Streaks (Flammen), „… schreibt gerade“, Storys, endloses Scrollen. Die längste Liste gewinnt.

Meine ausgewählte App: _____

FUNKTION	WAS IST DAS ZIEL (Bewegung? Ton? Farbe? Etwas Unerwartetes?)
1	
2	
3	
4	
5	
6	

3a. Was davon könntest du heute Abend ausschalten?

04

LEKTION 2 · AKTIVITÄT 4

Wie hat die App das gelernt?

2 Minuten

Hol dein Handy nicht heraus. Stell dir einfach deinen Feed vor.

4a. Schreib eine Sache auf, die in deinem Feed immer wieder auftaucht und die typisch für dich ist.

4b. Schreibe nun auf, wie die App herausgefunden hat, dass du es magst. Sei konkret – was genau hast du gemacht?

Niemand hat die App so programmiert, dass sie das über dich weiß. Du hast es ihr durch dein Verhalten beigebracht – jede Pause, jedes erneute Anschauen, jede Sekunde, in der du nicht weitergescrollt hast.

05 LEKTION 2 · AKTIVITÄT 5
Wähle eine Strategie aus

5 Minuten · Gib diese Seite ab

Wähle EINE der fünf Strategien aus. Schreib auf, was du tun wirst und wann du es tun wirst. Sei konkret.

„Besser konzentrieren“ ist kein konkreter Plan.

„Das Handy kommt heute Abend in meine Tasche und nicht auf den Schreibtisch, wenn ich meine Hausaufgaben mache“ – das ist ein Plan.

DIE FÜNF STRATEGIEN – kreise diejenige ein, für die du dich entscheidest
Deine Lehrkraft hat vielleicht nicht alle fünf behandelt. Wähle eine aus, die du bereits behandelt hast.

1	Achte darauf, in welchem Zustand du dich gerade befindest – bin ich zu aktiv oder zu inaktiv?
2	Die Außenreize hoch- oder herunterdrehen – ändere, wo und wie du arbeitest
3	Bewegung – das hilft bei beiden Problemen
4	Konzentrier dich aufs Wesentliche: Dreh die Ablenkungen runter und den Fokus hoch
5	Arbeite mit deiner inneren Uhr – erledige die schwierigsten Aufgaben in deinen besten Stunden

MEIN PLAN

Wenn

_____

werde ich

_____

Deine Lehrkraft wird in etwa zwei Wochen darauf zurückkommen und fragen, ob du den Plan umgesetzt hast.