

Stille – Horchen/ Zeit raten

Wer: Einzelunterricht, Klein- und Großgruppen.

Wo: Im Unterrichtsraum sitzend oder liegend.

Wie: Die Stille wird gehalten, die Augen geschlossen. Die Kinder sollen raten, wie lange eine Minute ist, und mit einem Zeichen zeigen, wann die Minute vorbei ist.

Variation:

Nach einer Minute sollen die Kinder beschreiben, was sie gehört haben.

Wofür: Die Übung bringt Ruhe und Aufmerksamkeit in die Unterrichtssituation. Mit geschlossenen Augen werden Reize reduziert. Dadurch, dass die Kinder eine Aufgabe haben, die Länge einer Minute zu raten, wird ihre Konzentrationsfähigkeit eher aktiviert, als wenn sie gebeten werden, still oder ruhig zu sein.