

Mentales Training

Steckbrief

	<p>Lernbereich Gehirntraining</p> <p>Fachbereich Mensch und Umwelt, Individuum und Gemeinschaft</p> <p>Grobziel (ICT) Lernprogramme als Hilfsmittel für das eigene Lernen nutzen</p> <p>Grobziel (Mensch und Umwelt, Individuum und Gemeinschaft) Mit dem eigenen Körper verantwortungsbewusst umgehen</p>
<p>Autor / Autorenteam</p>	<p>Projektleitung: Sven Müller mueller@derpunkt.de Grafik: Daniel Merkel merkel@derpunkt.de Programmierung: Sven Müller mueller@derpunkt.de</p>
<p>ICT-Voraussetzungen</p>	<p>Umgang mit dem Browser, PC Grundkenntnisse</p>
<p>Software</p>	<p>Standard-Browser (IE, Firefox, Safari,...)</p>
<p>Zeitbedarf</p>	<p>3 Lektionen (Super für 10 x 15 Minuten-Blöcke verwendbar)</p>
<p>Zielsetzung</p>	<p>Die S+S lernen Formen kennen, wie man das Hirn trainieren kann.</p>
<p>Einführung Umsetzung Reflexion</p>	<p>Einführung http://www.mental-aktiv.de</p> <p>30 Gegenstände auf ein Tuch legen. Die S + S betrachten die Gegenstände eine Minute lang, dann werden die Gegenstände zugedeckt. Die Lernenden schreiben so viele Gegenstände wie möglich auf.</p> <p>Einführung in die Funktionsweise der Homepage.</p> <p>Umsetzung</p> <p>In PA die Seite durchstöbern, die Spiele testen und sich für drei Favoriten entscheiden.</p> <p>Reflexion</p> <p>Die S + S bekommen verschiedenfarbige Punkte, mit denen sie die Übungen bewerten können. Für jede Übung wird ein Blatt im Schulzimmer aufgehängt.</p> <p>→ grün = super / gelb = ok / rot = schlecht</p> <p>Am Schluss Auffälligkeiten besprechen und thematisieren.</p>
<p>Zusatzmaterial</p>	<p>keines</p>
<p>Bemerkungen</p>	<p>Sehr gut zur Auflockerung z.B. während dem Tastaturschreiben geeignet.</p>

Mentales Training

Beschreibung der Lektionsreihe (Auflockerungsblöcke)

Lektion	Sozialform Arbeitsform	Durchführung, Ablauf der Lektionen	Medien Material
1	K	Einführung: 30 Gegenstände auf ein Tuch legen. Die S + S betrachten die Gegenstände eine Minute lang. Die Gegenstände werden zugedeckt, S+S müssen die Gegenstände aufschreiben, die sie sich merken konnten.	30 Gegenstände, Tuch, Zettel
	K	Kurzer Theorieblock: <ul style="list-style-type: none"> • das Gehirn • Trainingsmethoden Begründung für diese Internetseite aufzeigen.	Theorie
	K	Die S + S werden in die Funktionsweise der Homepage www.mental-aktiv.de eingeführt.	Computerraum
	EA PA GA	Umsetzung: Die Klasse wird in zwei Gruppen aufgeteilt. Ein S der Gruppe bleibt am PC und löst den Mentaltest. Am Ende muss das Ergebnis ausgedruckt werden. Die anderen haben im Nebenraum verschiedene Spielmöglichkeiten <ul style="list-style-type: none"> • vier gewinnt • Memory • Puzzles • Sudoku Nachdem die S + S der ersten Gruppe den Test erledigt haben, dürfen sie in den Nebenraum und der Partner muss danach den Test machen.	Computerraum und Drucker, versch. Spiele mitnehmen
2	PA	In 2er Gruppen dürfen die S + S die verschiedenen Spiele erforschen und ausprobieren. Ziel ist es, die besten drei Spiele zu küren. Diese drei Spiele werden je auf einen Zettel geschrieben, die am Ende der Lektion abgegeben werden. (Lehrperson erstellt auf das nächste Mal eine Top 10 Rangliste.)	Computerraum, Papier,
	K	Hausaufgabe auf nächste Woche erteilen. Jede Gruppe wählt für sich das beste Spiel aus und muss in der nächsten Lektion den anderen kurz begründen, weshalb sie dieses gewählt haben.	Evtl. Hausaufgabe auf Zettel notiert den S. abgeben
3	K	Jede Gruppe stellt ihr Lieblingsspiel vor und begründet ihre Auswahl.	Computerraum, Beamer
	GA	Klassenwettkampf <ul style="list-style-type: none"> • Die Klasse wird in zwei Hälften geteilt. • Die Lehrperson wählt das Spiel aus • Die ergatterten Punkte beider Gruppen werden vor zu notiert. Welche Halbklass hat am Schluss am meisten Punkte? 	Computerraum, Plakat (Whiteboard)

	K	Reflexion: Zu jedem Spiel ein Blatt im Schulzimmer aufhängen. Die S + S bekommen verschiedenfarbige Punkte, mit denen sie jede Aufgabe bewerten grün = super / gelb = ok / rot = schlecht Zum Schluss Auffälligkeiten besprechen und thematisieren.	Blätter mit den Namen der Spiele darauf, verschiedenfarbige Kleber
--	---	--	--

K = Arbeit mit der ganzen Klasse, GA = Gruppenarbeit mit Anzahl Personen, PA = Partnerarbeit, EA = Einzelarbeit

Mentales Training

OS

Auftrag

Du erprobst die Internetseite www.mental-akive.de, weisst wo was zu finden ist und lernst die verschiedenen Spiele kennen.

Methode

Die Spiele werden online gespielt.

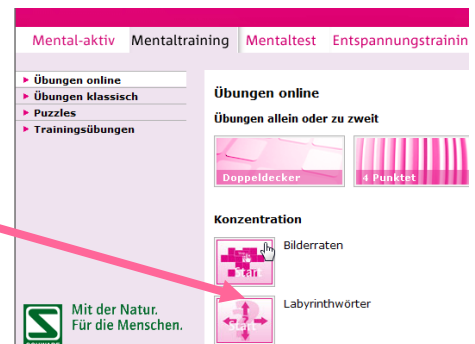
Anleitung

1. Öffne den Internetbrowser (Internet Explorer, Safari, Firefox, ...) und gib folgende Internetadresse ein: <http://www.mental-aktiv.de>.
2. Klicke auf die Schaltfläche „Mentaltraining“.



3. Alle Übungen sind gleich aufgebaut. Wir befassen uns nur mit dem **Bilderraten**.

Klicke im Kapitel **Konzentration** das Spiel **Bilderraten** an.



4. Übersicht des Aufbaus der Spiele:

1. **Bilder raten**

2. **Anleitung**

3. **Zur Übung**

4. **Bestenliste**

5. **Weiterempfehlen**

6. **Kontakt**

7. **Informationen**

8. **Übungs-Übersicht**

1. **Titel**

2. **Anleitung:** Hier erfährst du, wie das Spiel funktioniert.

3. **Zur Übung:** Hier kommst du zur Übung. Klicke auf Start.

4. **Bestenliste**

5. **Weiterempfehlen:** Hier kann man die Seite an Freunde versenden.

6. **Kontakt:** Hier kannst du Angaben über dich machen.

7. **Informationen:** Hier kannst du lesen, weshalb solche Übungen dem Hirn gut tun.

8. **Übungs-Übersicht:** Hier siehst du die Übungen auf einen Blick.



5. Die Spiele sind selbsterklärend. Viel Spass beim Trainieren deiner Hirnzellen! =)

Erweiterte Möglichkeiten

👉 Tipp: Zur Auflockerung z.B. während dem Tastaturschreiben geeignet.