

Müller, Christina, Bewegung hilft beim Lernen - auch im Ethikunterricht, Ethik&Unterricht, 23(2012), Heft 4, 13-15

	Progressive Muskelentspannung	Klassen 5-12
<p>Jeder Schüler stellt sich eine Stresssituation vor. Gemeinsam lernen sie Übungen aus der progressiven Muskelentspannung kennen, führen diese aus und erfahren die entspannende Wirkung. Dabei sollte weitgehend eine Atmosphäre der Ruhe und Geborgenheit geschaffen werden (Fenster schließen, evtl. Rollos zuziehen, bequem und locker auf dem Stuhl sitzen und Augen schließen).</p> <p>Die Muskeln 5 bis 7 Sekunden anspannen, dann 15 bis 20 Sekunden entspannen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hände zur Faust ballen, Oberarme anwinkeln • Schultern an die Ohren ziehen, evtl. zusätzlich Grimassen schneiden • Gesäßmuskeln anspannen • Zehen nach oben ziehen, Fersen kräftig auf den Boden drücken <p>Evtl. jede Übung wiederholen, Übungsdauer insgesamt 3 bis 5 Minuten. Die Lehrkraft sollte: langsam und ruhig sprechen und möglichst selbst mitmachen.</p>		
	Kennenlernen	Klassen 5-9
<p>Wenn zu Beginn einer Klassenstufe oder eines Kurses ein Teil der Schüler sich nicht namentlich ansprechen können, unterstützen folgende Spiele das Kennen lernen:</p> <p>Luftballonspiel Eine Kleingruppe findet sich zusammen. Ein Luftballon wird von einem Schüler in die Luft gespielt und dabei ein Name aufgerufen. Dieses Kind spielt anschließend den Luftballon hoch und ruft den nächsten Schüler auf.</p> <p>Ich bin ... Ein Schüler nennt seinen Namen und macht eine Bewegung vor. Der Nächste wiederholt jeweils Namen und Bewegung aller vorangegangener Schüler und schließt seinen eigenen Namen und eine Bewegung an.</p> <p>Begrüßung Die Schüler gehen durch den Raum. Auf ein vereinbartes Zeichen (Klatschen, Musikstopp u. a.) begrüßen sie sich paarweise durch Körperkontakt (Händedruck, gegen die Handflächen des Partners klatschen, am Ohr zupfen o. Ä.) und nennen dabei den Namen des Partners.</p> <p>Platzwechsel Die Schüler bilden einen Kreis und nach Aufforderung des Spielleiters wechseln alle die Plätze, die:</p> <ul style="list-style-type: none"> • blonde Haare haben • im Monat ... Geburtstag haben • gern zeichnen, Sport treiben ... • in einem Sportverein sind • südlich der Schule ... wohnen u. a. <p>Bist du ...? Alle Schüler schreiben Vorname, Geburtstag, Hobbys u. a. auf einen Zettel. Einer wird nach dem Mischen nacheinander jeweils von einem Schüler gezogen. In Kreisauflistung liest er die Daten von seinem Zettel vor. Während alle überlegen, zu welchem Mitschüler diese passen, läuft der</p>		

Schüler mit dem Zettel um den Kreis, bleibt bei der vermuteten Person stehen und fragt: „Bist du ...?“

Wie geht man mit Wasser um?

Klassen 5-9

Alle Schüler bilden einen oder mehrere Kreise. In der Mitte liegen Fragekarten zum Thema. Ein Schüler nimmt eine Karte auf, umkreist die Gruppe (verschiedene Bewegungsformen möglich), bleibt vor einem Mitschüler stehen und liest seine Frage vor. Der gefragte Schüler antwortet aus seiner Sicht, wie er mit Wasser umgeht.

Nach der Beantwortung sollte der Lehrer Hinweise geben, wie sparsamer mit Wasser umgegangen werden kann.

Unsere Schulordnung

Klassen 5-9

Kleingruppen lesen im Schulhaus die ausgehangene Schulordnung. In den Unterrichtsraum zurückgekehrt, notieren sie sich in Gruppenarbeit ihre Rechte und Pflichten. Sie gehen noch einmal ins Schulhaus und vergleichen auf Vollständigkeit. Auf dem Rückweg besprechen sie, welche der Normen für sie verständlich sind und welche nicht. Letztere werden zum Abschluss vor der Klasse zur Diskussion gestellt.

Varianten:

- Lose mit Punkten der Schulordnung ziehen und in Kleingruppen den Inhalt darstellen
- ähnliches Beispiel mit dem Grundgesetz durchführen
- Paragraphen erklettern (an einer Hindernisstrecke oder Boulderwand einzelne Paragraphen anbringen)

Sakrale Gebäude

Klassen 5-9

An jedem Platz liegt eine Karte, auf deren Vorderseite ein sakrales Gebäude bzw. ein Teil davon abgebildet ist, auf der Rückseite steht der entsprechende Begriff (Kirche, Synagoge, Moschee, Altar, Kanzel, Glockenturm, Miharab, Minibar, Minarett usw.).

Beim Platzwechsel schreiben die Schüler den jeweiligen Begriff auf (ergänzen evtl. den Ort) und vergleichen (auch die Schreibweise) mit der Rückseite (zu ehrlicher Arbeitsweise motivieren).

Dann suchen sie sich einen neuen Platz.

Erkläre mir bitte ... !

Klassen 5-9

Unter einer bestimmten Fragestellung erklären sich je zwei Schüler beim Gehen durch den Raum oder in unterschiedlichen Arbeitshaltungen alles, was ihnen dazu einfällt. Anschließend wechseln die Partner und tauschen Informationen mit dem neuen Partner aus.

