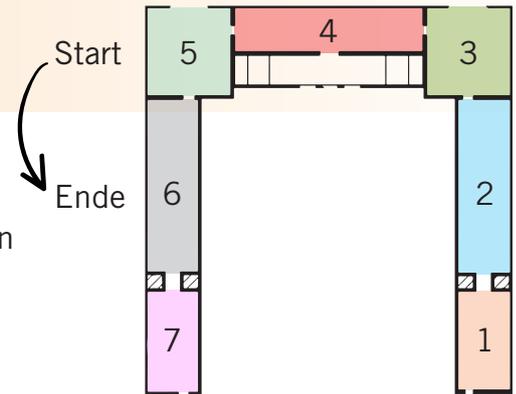


GRUPPE E

Raum 5: Erinnern – Denken – Lernen

Raum 6: Bewegung

❶ Im Raum „Erinnern, Denken, Lernen“ könnt ihr herausfinden, wie leistungsstark das Gehirn ist. Sucht euch zunächst eine Station aus und probiert sie aus. Welche Station wählt ihr und warum? Was habt ihr über euch erfahren? Notiert eure Entdeckungen.



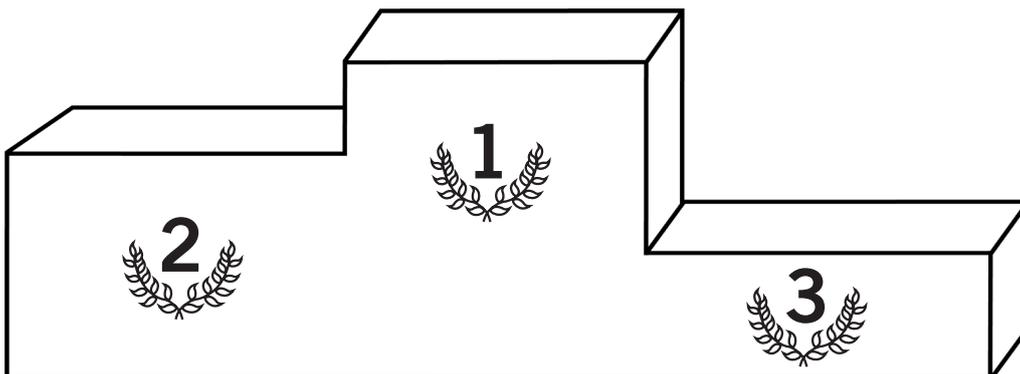
❷ Sucht gemeinsam die Station „Optische Wahrnehmungsphänomene“. Es gibt acht Bilder, die euch zeigen, wie stark das Sehen mit Erfahrungen verknüpft ist. Dazu gehört auch die Erfahrung, dass das Gehirn auf Bewegungen stark reagiert.

a) Nehmt euch das Bild „Donguri Welle“. Könnt ihr die scheinbare Bewegung stoppen? Wenn ja, was hilft euch dabei? Kreuzt an.

Entspannung Anspannung Etwas anderes

b) Wann oder in welcher Umgebung könnt ihr euch besonders gut konzentrieren? Tauscht euch zu euren Erfahrungen aus und schreibt mindestens zwei Beispiele auf.

❸ Jede Lernerfahrung ist mit Gefühlen verbunden. Am besten lernen wir, wenn unsere emotionalen Zentren im Gehirn aktiviert werden. Was macht ihr momentan mit großer Begeisterung: Ist es ein Schulfach oder ist es ein bestimmtes Hobby? Ihr könnt Plätze vergeben: Schreibt sie oder malt sie auf. Was ist zum Beispiel eure absolute Nummer 1?



GRUPPE E

Raum 5: Erinnern – Denken – Lernen

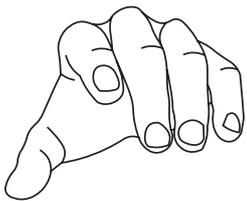
Raum 6: Bewegung

④ Das Gehirn ist sehr leistungsfähig. Ihr benutzt es für jede Aufgabe und jede Bewegung in eurem Alltag. Findet die Station „Heiß-Kalt-Spirale“ und probiert sie aus: Was fühlt ihr? Wie reagiert ihr? Wofür kann das gut sein?

Reaktion: _____

Sinnvoll für: _____

⑤ Unsere Sinne sind immer aktiv. Welche Sinneseindrücke wirklich bei uns ankommen, entscheidet das Gehirn. Der Thalamus, eine Region des Zwischenhirns, filtert die Reize. Würden wir alles gleichzeitig wahrnehmen, wäre das Gehirn überlastet. Trotzdem können wir unsere Sinne trainieren. Probiert die Station „Form und Oberfläche“ neben der „Heiß-Kalt-Spirale“ aus. Könnt ihr die drei Objekte erraten?



1. • _____
• _____
• _____

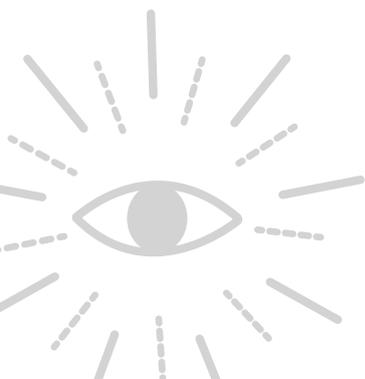
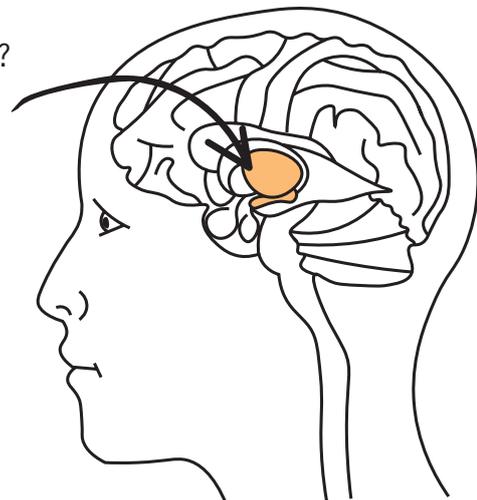
2. • _____
• _____
• _____

3. • _____

✦ Diskutiert folgende Aussage: „Wer den ganzen Tag vor dem Computer sitzt, gibt dem Thalamus zu wenig Aufgaben und die Gehirnbereiche werden nicht trainiert.“ Macht euch Notizen.

Wer filtert die Reize in unserem Kopf?

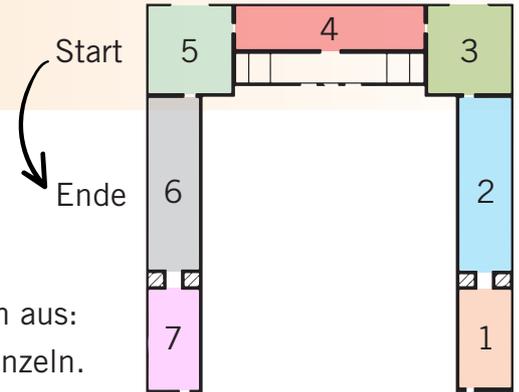
— H — A — S —



GRUPPE E

Raum 5: Erinnern – Denken – Lernen

Raum 6: Bewegung



6 Wer sich bewegt, fühlt sich wohl! Stimmt ihr zu?

Ja Nein

a) Ist es möglich, sich nicht zu bewegen? Probiert es zusammen aus: Schaut euch gegenseitig in die Augen und versucht nicht zu blinzeln. Wie lange schafft ihr es?

_____ Sekunden

Warum ist das Blinzeln ein wichtiger Reflex?

b) Was bewegt sich in unserem Körper immer – ob wir es wollen oder nicht und warum ist das so?

Kreist die entsprechende Wörter im Kasten ein.

Herz	Blutkreislauf	Ohren
Lunge	Zehen	Arme
	Beine	Kopf

Schaut euch im Raum um. Findet ihr Objekte, die dazu passen?

- _____
- _____
- _____

7 Mit unserer Körpersprache können wir Gefühle und Stimmungen ausdrücken. Findet die Medienstation „Bewegte Botschaften“. Ihr könnt mithilfe der fünf Regler bestimmen, wie sich die/der „Punktlichtläufer:in“ bewegt.

a) Schaut euch gemeinsam die fünf Möglichkeiten an. Teilt euch nun in zwei Gruppen auf. Eine Gruppe kann die Regler einstellen und die andere Gruppe darf raten. Schafft ihr es? Was war schwierig? Tauscht euch aus.

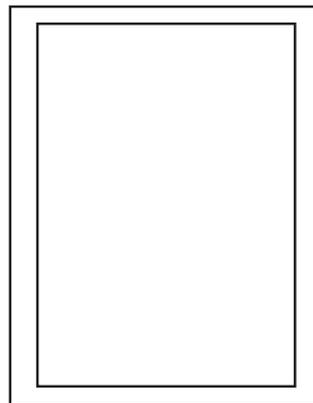
GRUPPE E

Raum 5: Erinnern – Denken – Lernen

Raum 6: Bewegung

b) Stellt euch vor den Spiegel: Was ist eure „Power-Pose“? Macht ein Foto davon. In welchen Situationen kann eine selbstbewusste Körpersprache helfen? Schreibt die Situationen auf. Wie wirken eure Posen auf die Gruppe?

Selbstbewusste Körpersprache kann helfen bei:



Deine Skizze
für die coolste
Power-Pose!

✦ Die Medienstation, die ihr gerade ausprobiert habt, trennt zwischen männlicher und weiblicher Bewegung. Welche Vorurteile können durch diese Einteilung entstehen? Notiert eure Gedanken.

8 Durch das ständige Üben von Bewegung kann sich das Nervensystem an veränderte Anforderung anpassen. Das Ergebnis ist: Wir werden immer besser und fühlen uns gut.

a) Versucht auf der Balancierstrecke zu gehen, ohne daneben zu treten. Probiert es mehrfach aus. Wer schafft es fehlerfrei?

alle niemand fast alle

b) Welcher Bewegungstyp seid ihr und was ist euch dabei wichtig?

Wettkampftyp Entspannungstyp _____

Dabei wichtig: _____



Meinungs-Check

Das menschliche Gehirn ist die Schaltzentrale, die unser Denken, Fühlen und Verhalten steuert. Warum lernen wir durch Bewegung? Diskutiert gemeinsam und stellt euren Meinungscheck der gesamten Gruppe vor.