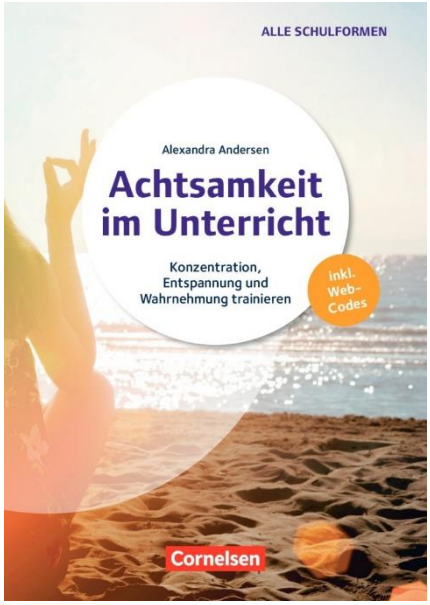

Achtsamkeit im Unterricht

Konzentration, Entspannung und Wahrnehmung trainieren

Alexandra Andersen

Cornelsen, 2020

ISBN : 978-3-589-16706-7

Zum Inhalt

Achtsamkeitsübungen zum sofortigen Einsatz im Unterricht

Sie möchten Ruhe, Präsenz und Stressprävention in Ihrer Klasse fördern? Begleiten Sie Ihre Schüler/-innen zu mehr Aufmerksamkeit, Konzentration und Präsenz sowie Mitgefühl für sich selbst und andere, Zusammenhalt in der Klasse und gegenseitigem Verständnis.

Alle Übungen werden Schritt für Schritt erklärt, so dass Sie diese auch ohne Vorerfahrung mit Ihrer Klasse durchführen können.

Mit fertig ausgearbeiteten Kopiervorlagen und Stundenverläufen.

Aus dem Inhalt

Was ist Achtsamkeit?

Achtsamkeit und Wissenschaft

Gründe für Achtsamkeitstraining mit Kindern

Achtsamkeit als Unterrichtsfach

Achtsamkeit in der Pädagogik - ein Plädoyer für die innere Haltung

Einsatz von Klangschalen im Achtsamkeitstraining

Elemente einer Achtsamkeitsstunde

Ausgearbeitete Stundenverläufe mit Material: Einführungsstunden, Stunden zu den Sinnen, Stunden zu Gedanken und Gefühlen

Ausblick und Anregungen für mehr Nachhaltigkeit des Konzepts

Zahlreiche Atem- und Ruheübungen, Körper- und Bewegungsübungen sowie mentale Übungen

10-Minuten-Einheiten für den Stundenbeginn oder zwischendurch

25 Achtsamkeitsübungen als Audio-Material

Themenbereiche

Attention, Élèves

Relaxation, Élèves

Bien-être, Élèves