

ARBEITSTECHNIKEN 8 DURCHHALTEVERMÖGEN

Einleitung	Seite 3
Zusammenfassung	Seite 4
Impulskarten	Seite 5-12
Impulsfragen zum Thema „Durchhaltevermögen“	Seite 13-15
Was sind Impulskarten?	Seite 16
Beispiele zum Einsatz der Impulskarten in der Schule ...	Seite 17
Beispiele zum Einsatz der Impulskarten zu Hause	Seite 18
Kompetenzen mit Impulskarten schulen	Seite 19-21

DRUCKEINSTELLUNGEN FÜR ADOBE PDF:

Bitte beim Drucken beachten, dass die Einstellung "Tatsächliche Größe" bzw. "Seitenanpassung: keine" ausgewählt und ein Häkchen bei "Automatisch drehen und zentrieren" gesetzt ist. Tipp: Schauen Sie sich zuerst das PDF an, und drucken Sie nur die Seiten aus, die Sie benötigen.

Verlag & Herausgeber: LABBÉ GmbH, Walter-Gropius-Str.16, 50126 Bergheim, Deutschland, Telefon (02271) 4949-0, Fax (02271) 4949-49, E-Mail: labbe@labbe.de. Geschäftsführer: Michael Labbé, Ruth Labbé. Amtsgericht Köln, HRB 40029, Umsatzsteuer-ID: DE 121858465. Alle Rechte an diesem PDF liegen bei Labbé. Es ist ausdrücklich untersagt, das PDF, Ausdrücke des PDFs sowie daraus entstandene Objekte weiterzuverkaufen oder gewerblich zu nutzen. www.labbe.de



ARBEITSTECHNIKEN 8 DURCHHALTEVERMÖGEN

Arbeitstechniken und exekutive Funktionsfähigkeiten gelten als elementare Techniken für Planung, Organisation und das Initiieren von Aufgaben. Sie sind grundlegend für das Verstehen und Umsetzen von Arbeitsanweisungen und um Anforderungen im schulischen Bereich und zu Hause gerecht zu werden.

Viele Schüler haben Schwierigkeiten in diesem Bereich. Sie vergessen Hausaufgaben, arbeiten nicht strukturiert und organisiert, bereiten Langzeitprojekte nicht entsprechend vor. Sie können sich nicht auf das Wesentliche konzentrieren und zeigen Probleme auf, flexibel und situationsangemessen zu arbeiten. All das liegt an mangelnder Kompetenz im Bereich der exekutiven Funktionsfähigkeiten. Diese Schüler sind es, die enorm davon profitieren, wenn Sie ihnen explizit Arbeitstechniken beibringen: nicht nur in der Schule, sondern auf das gesamte Leben bezogen. Auf den Punkt gebracht bedeutet dies: Exekutive Funktionsfähigkeiten sind notwendige Kompetenzen fürs Leben.

Anhand dieser zehn TASK-Kartensets erlernen Schüler Arbeitstechniken, mit denen sie ihr eigenes, lebenslanges Lernen organisieren können. Es gibt Sets zu den folgenden Arbeitstechniken:

1. Aufgabenplanung
2. Organisationsfähigkeit
3. Zeitmanagement
4. Flexibilität
5. Aufgabeninitialisierung
6. Aufmerksamkeit und Konzentrationsfähigkeit
7. Merkfähigkeit
8. Durchhaltevermögen
9. Metakognition
10. Selbstkontrolle

Geeignet ist dieses Material für Grundschüler ab der 3. Klasse und Schüler der Sekundarstufe I. Auch Schüler der Sekundarstufe II mit Schwierigkeiten in diesen Bereichen, können durchaus davon profitieren.

Empfohlen wird der Einsatz der Impulskarten für Fach-, Klassen- oder Förderlehrer, Schulpsychologen, Mentoren oder Tutoren. Ebenso sind sie im Rahmen von Lern- oder Ergotherapie, Nachhilfe oder für Eltern zu empfehlen. Auch viele Erwachsene können ihre exekutiven Funktionsfähigkeiten durch die Arbeit mit den Impulskarten verbessern.



Für Schüler ist es wichtig, eine Aufgabe erfolgreich zu planen und umzusetzen. Diese Kompetenz darf nicht bei allen Schülern als gegeben vorausgesetzt werden. Sie muss, wie viele andere Kompetenzen, erst erlernt, geübt und gefestigt werden.

Immer wieder kommt es vor, dass Schüler gar nicht in der Lage sind, ihre (Haus-)Aufgaben zu erledigen: Sie wissen nicht genau, was zu tun ist. Sie haben vielleicht nicht alle Materialien zur Hand oder das Abgabedatum nicht im Kopf. Auch die Planung von Referaten oder umfangreicheren Projekten, die im Unterricht oder zu Hause erstellt werden sollen, kann Schüler vor größere Herausforderung stellen. Doch all diese Aspekte fließen direkt oder indirekt in die Benotung ein. Schüler, die nicht gelernt haben, ihre Aufgaben erfolgreich zu planen, zeigen darum häufig schlechtere Leistungen.

Viele Kinder und Jugendliche profitieren davon, sich intensiv mit dem Thema „Aufgabenplanung“ auseinanderzusetzen. Die Aufgabenkarten bieten die Möglichkeit zu erlernen, was es im Einzelnen für Aspekte beinhaltet, eine Aufgabe erfolgreich zu planen:

- erkennen, was das Ziel der (Haus-)Aufgabe ist
- sich der Schritte auf dem Weg zum Ziel bewusst werden
- Überlegungen anstellen, was der erste Schritt ist
- überlegen, welche Materialien zur Umsetzung der Aufgabe nötig sind
- alle nötigen Materialien beisammen haben
- eine umfangreiche Aufgabe in Teilaufgaben unterteilen
- sich Teilziele setzen
- Fristen bedenken und einhalten
- zielgerichtet mit der Arbeit beginnen
- das Wichtigste zuerst erledigen
- den Fortschritt im Auge behalten
- überlegen, was als Nächstes zu tun ist



DURCHHALTEVERMÖGEN

Du hast hart für den Lernwörtertest geübt. Doch gerade hast du erfahren, dass du wieder viele Fehler gemacht hast. Wie fühlst du dich?

1

DURCHHALTEVERMÖGEN

Als du deine Mathearbeit zurückkommst, bist du enttäuscht. Du hattest gedacht, dass du besser abgeschnitten hättest. Was solltest du jetzt tun?

2

DURCHHALTEVERMÖGEN

Du kommst mit der zweiten schlechten Englischnote in diesem Schuljahr nach Hause. Deine Mutter sagt: „Das ist halb so wild. Das nächste Mal wird es bestimmt besser.“ Warum sagt deine Mutter das? Was solltest du tun, damit sie Recht behält?

3

DURCHHALTEVERMÖGEN

Erzähle von einem Ziel, das du dir für dieses Jahr gesetzt hast. Wie hast du vor, es zu erreichen?

4

DURCHHALTEVERMÖGEN

Du möchtest in diesem Schuljahr unbedingt besser aufpassen. Welche drei Zwischenziele helfen dir, dein Ziel zu erreichen?

5

DURCHHALTEVERMÖGEN

Stell dir vor, du hast dir zum Ziel gesetzt, deine Mathenote zu verbessern. Welche Schritte musst du gehen, um dein Ziel zu erreichen?

6

DURCHHALTEVERMÖGEN

Dein Ziel ist, im Unterricht nicht mehr dazwischenzurufen. Warum ist es sinnvoll, dir als Ziel zu setzen, es zunächst erst einmal einen ganzen Unterrichtstag lang, danach eine ganze Woche und dann über mehrere Wochen durchzuhalten?

7

DURCHHALTEVERMÖGEN

Dein Freund sitzt niedergeschlagen auf seinem Platz, als ihr den Deutschtest zurückbekommt. Er denkt, dass er es niemals schaffen wird, in Deutsch besser zu werden. Was sagst du ihm?

8



DURCHHALTEVERMÖGEN

Max hat gerade erfahren, dass er eine schlechte Note auf seinen Deutschtest bekommen hat. Er sieht niedergeschlagen aus. Was sagst du zu ihm?

49**DURCHHALTEVERMÖGEN**

Felicia hat bei diesem Projekt alles gegeben. Sie wollte unbedingt eine gute Note haben. Doch sie ist nicht zufrieden mit der Bewertung. Was rätst du Felicia?

50**DURCHHALTEVERMÖGEN**

Maya hat sich vorgenommen, mehr Ordnung in ihrer Schultasche zu halten. Mit den ersten Tagen ist sie sehr zufrieden, denn sie hat täglich aufgeräumt. Was ist jetzt wichtig, damit sie nicht in ihr altes Muster verfällt?

51**DURCHHALTEVERMÖGEN**

Lena hat sich vorgenommen, pünktlicher zum Unterricht zu kommen. Normalerweise kommt sie öfter mal zu spät. Diese Woche war sie einmal unpünktlich. Würdest du sagen, dass sie ihr Ziel erreicht hat?

52**DURCHHALTEVERMÖGEN**

Ben schaut auf die Uhr: noch eine halbe Stunde bis zum Fußballtraining. Eigentlich wollte er seine Mathehausaufgabe bis dahin fertig haben. Er glaubt, dass er das sowieso nicht bis dahin schafft. Am liebsten würde er jetzt aufhören und heute Abend weitermachen. Was rätst du Ben?

53**DURCHHALTEVERMÖGEN**

Frida hat sich vorgenommen, ihr Zimmer aufzuräumen: erst den Schreibtisch, dann die Kleidung, die am Boden liegt, und am Ende noch ihren Nachttisch. Warum ist es von Vorteil, dass Frida sich einzelne Teilziele setzt?

54**DURCHHALTEVERMÖGEN**

Max möchte gerne Einradfahren lernen. In der ersten Woche übt er täglich, doch nach fünf Tagen kann er es immer noch nicht richtig. Er merkt gar nicht, dass er jeden Tag besser wird. Sein Ziel ist es, so gut zu fahren wie Luca. Aber er glaubt, dass er das niemals schaffen wird. Was rätst du Max?

55**DURCHHALTEVERMÖGEN**

Jonas spielt seit ein paar Wochen in der Fußballmannschaft. Doch zum Spiel am Wochenende wurde er wieder nicht aufgestellt. Er sitzt auf der Ersatzbank und überlegt: „Soll ich überhaupt noch weiter Fußball spielen?“ Was denkst du? Was spricht dafür – was dagegen?

56

Impulsfragen zum Thema „Durchhaltevermögen“

1. Du hast hart für den Lernwörtertest geübt.
Doch gerade hast du erfahren, dass du wieder viele Fehler gemacht hast. Wie fühlst du dich?
2. Als du deine Mathearbeit zurückbekommst, bist du enttäuscht.
Du hattest gedacht, dass du besser abgeschnitten hättest. Was solltest du jetzt tun?
3. Du kommst mit der zweiten schlechten Englischnote in diesem Schuljahr nach Hause.
Deine Mutter sagt: „Das ist halb so wild. Das nächste Mal wird es bestimmt besser.“
Warum sagt deine Mutter das? Was solltest du tun, damit sie Recht behält?
4. Erzähle von einem Ziel, das du dir für dieses Jahr gesetzt hast. Wie hast du vor, es zu erreichen?
5. Du möchtest in diesem Schuljahr unbedingt besser aufpassen. Welche drei Zwischenziele helfen dir, dein Ziel zu erreichen?
6. Stell dir vor, du hast dir zum Ziel gesetzt, deine Mathenote zu verbessern.
Welche Schritte musst du gehen, um dein Ziel zu erreichen?
7. Dein Ziel ist, im Unterricht nicht mehr dazwischenzurufen. Warum ist es sinnvoll, dir als Ziel zu setzen, es zunächst erst einmal einen ganzen Unterrichtstag lang, danach eine ganze Woche und dann über mehrere Wochen durchzuhalten?
8. Dein Freund sitzt niedergeschlagen auf seinem Platz, als ihr den Deutschttest zurückbekommt.
Er denkt, dass er es niemals schaffen wird, in Deutsch besser zu werden. Was sagst du ihm?
9. Du sitzt zu Hause an deinem Aufsatz. Am Anfang lief es gut, doch jetzt weißt du nicht, was du noch schreiben sollst. Was kannst du tun?
10. Für dein Referat hast du so viele Ideen, dass du dich nicht entscheiden kannst, wie du vorgehen sollst. Mit dem Anfang bist du zufrieden, doch für den zweiten Teil fällt dir nichts ein, was dir richtig gut gefällt. Am liebsten würdest du gerade aufgeben. Was kannst du tun?
11. Am Nachmittag möchtest du mit einem Freund für den Mathetest lernen.
Doch er versteht das Thema nicht und wirkt niedergeschlagen. Was sagst du ihm?
12. Beim Tennismatch vergangene Woche hast du wieder verloren.
Überlege, warum es sogar gut für dich sein kann, nicht jedes Mal zu gewinnen.
13. Wie kann es dir helfen durchzuhalten, wenn du dir eine kleine Belohnung gönnst, nachdem du alles erledigt hast?
14. Warum kann eine kurze Pause gut sein, um danach besser durchzuhalten?
15. Wie kannst du es schaffen, nach einer Pause wieder mit neuer Kraft ans Werk zu gehen, um dein Ziel zu erreichen?
16. Noch fünf Minuten bis zur Pause. Du hast gerade überhaupt keine Lust mehr und kannst dich nicht mehr gut konzentrieren. Welcher Gedanke hilft dir durchzuhalten?
17. Hast du schon einmal erlebt, dass es schwer für dich war durchzuhalten?
Wie hast du es geschafft?
18. Überlege, was du heute Nachmittag alles erledigen musst.
Wie könntest du dich belohnen, wenn du alles erfolgreich geschafft hast?
19. Du möchtest im nächsten Diktat besser sein, als im letzten.
Woran erkennst du, dass du dein Ziel erreicht hast?
20. Erzähle von einem Ziel, das du dir gesetzt und erreicht hast.
Woran hast du erkannt, dass du es geschafft hast?
21. Erzähle von einem Ziel, das du dir gesetzt und erreicht hast. Berichte, wie du es geschafft hast.
22. Heute hattest du dir fest vorgenommen, dein Referat vorzubereiten. Doch nun liegt ein wichtiges Blatt mit Informationen noch in der Schule. Was kannst du tun?





AUFBEWAHRUNGSUMSCHLAG

Die ausgeschnittenen Karten können in diesem Umschlag aufbewahrt werden. Und so wird's gemacht:
Umschlag ausschneiden, die Laschen an den gestrichelten Linien nach hinten falten und die untere Lasche an die beiden seitlichen Laschen festkleben.



ARBEITSTECHNIKEN 8 DURCHHALTEVERMÖGEN

Was sind Impulskarten?

Impulsfragen bilden in der Didaktik die Grundlage für eine Fragetechnik, die Denkanstöße und Sensibilisierungsimpulse zu einem Thema gibt. Impulsfragen sollen den Kreislauf des Denkens in Gang halten: „Staunen – Fragen – Nachdenken – Zweifeln – Weiterdenken – Infragestellen“. Impulsfragen sind also keine Wissensfragen, sondern fordern eher zu „philosophischen Tätigkeiten“ heraus. Sie regen an

- zu hinterfragen,
- Begründungen einzufordern,
- Beispiele zu erfragen,
- in Zweifel zu ziehen,
- zu provozieren und
- Zusammenhänge herzustellen.

Solche Fragen fordern zu einer eigenen Stellungnahme heraus und helfen dabei, gedanklich und inhaltlich stringent an dem Thema weiterzuarbeiten.

Neben den inhaltlichen Impulsen gibt es die Möglichkeit, durch gezielte Fragen die Entwicklung des Gesprächsverlaufs zu unterstützen. Hilfreiche, weiterführende Fragen können zum Beispiel sein:

- Was meinst du damit?
- Verstehe ich dich richtig?
- Kannst du ein Beispiel geben?
- Warum ist das so?
- Ist das immer so?
- Wie kommst du zu dieser Meinung?
- Wie begründest du das, was du sagst?
- Welche anderen Möglichkeiten gibt es?

Wie werden die Impulskarten eingesetzt?

Das Material besteht aus 60 TASK-Karten mit Arbeitsaufträgen passend zu je einer Arbeitstechnik. Sie lassen sich in verschiedenen Sozialformen einsetzen: Einzel-, Partner- oder Gruppenarbeit. Das Material eignet sich für die ganze Schulklasse oder auch für die Arbeit in Kleingruppen. Da die Schüler mit den Impulskarten zum Thema „Arbeitstechniken“ selbständig arbeiten können, sind sie hervorragend als Material für die Freiarbeit oder zur Integration in den Wochenplan geeignet.

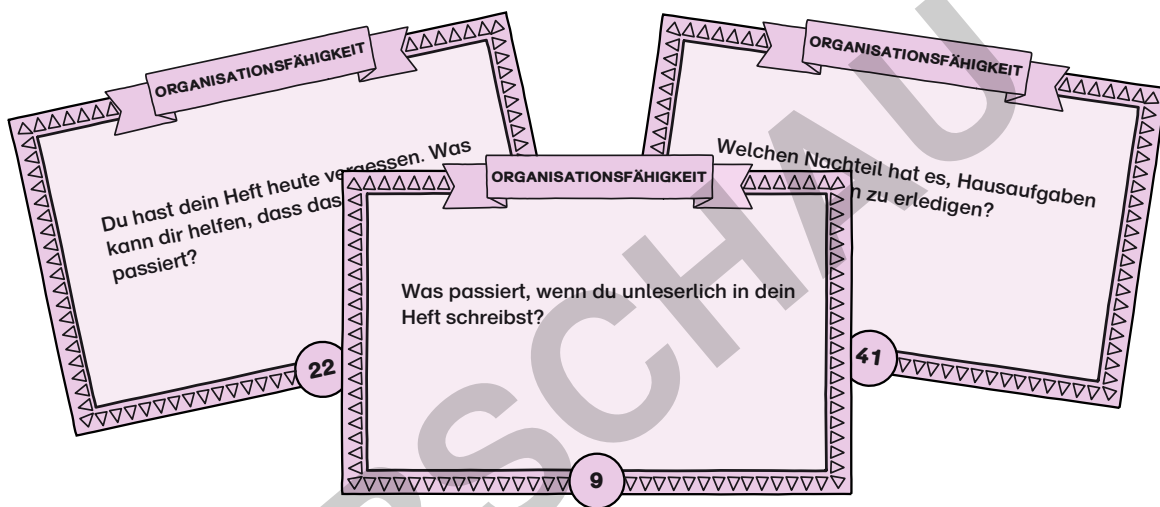
Besonders empfiehlt sich das Material für die individuelle Förderung einzelner Schüler: Die TASK-Karten bieten die Möglichkeit, einzelne Schüler in genau den Punkten zu fördern, in denen sie persönlich Schwierigkeiten haben. So lassen sich diese Themen beispielsweise in den Förderplan aufnehmen und handlungsaktiv in der Intensivförderung umsetzen.



ARBEITSTECHNIKEN 2

ORGANISATIONSFÄHIGKEIT

Diese Reihe Arbeitstechniken + exekutive Funktionsfähigkeiten besteht aus 10 Kartensets mit je 60 Impulsfragen. In diesem Kartenset wird die Kompetenz AUFGABENPLANUNG trainiert.



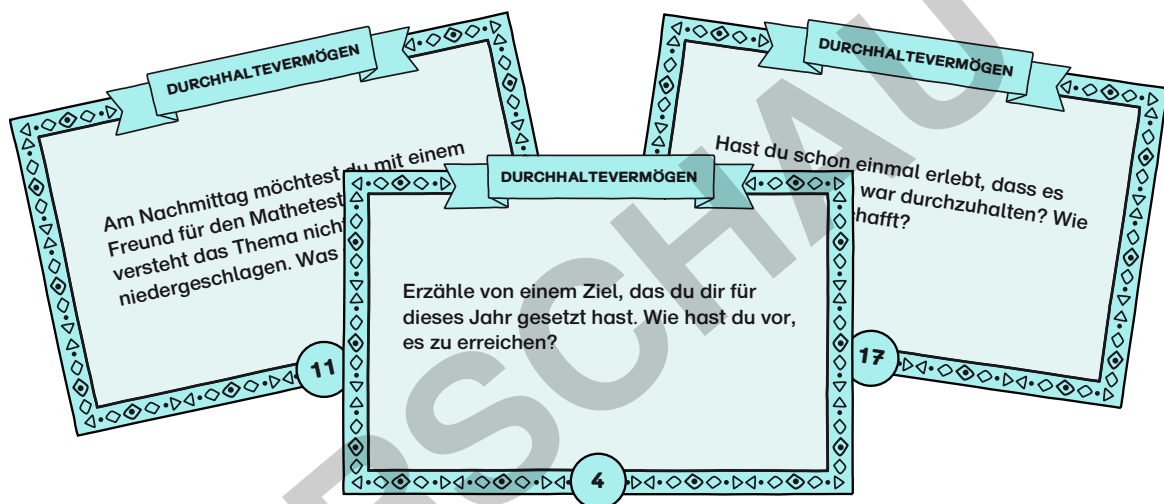
Arbeitstechniken 2 - Organisationsfähigkeit

- Ordnung unter der Bank
- ordentliche Heft- oder Ordnerführung
- das Heft als Grundlage für die Vorbereitung auf Tests
- Umgang mit Arbeitsblättern
- Ordnung am Arbeitsplatz
- Ordnung auf dem Schreibtisch zu Hause
- alles für die Hausaufgaben mit nach Hause nehmen
- Hausaufgaben vollständig in die Schule mitbringen
- organisiert an die Vorbereitung für Tests oder Referate gehen



ARBEITSTECHNIKEN 8 DURCHHALTEVERMÖGEN

Diese Reihe Arbeitstechniken + exekutive Funktionsfähigkeiten besteht aus 10 Kartensets mit je 60 Impulsfragen. In diesem Kartenset wird die Kompetenz AUFGABENPLANUNG trainiert.



Arbeitstechniken 8 - Durchhaltevermögen

- Schritte auf dem Weg zum Ziel ausführen
- sich Teilziele setzen
- das Ziel im Auge behalten
- erkennen, dass Anstrengungsbereitschaft zählt
- auf dem Weg zum Ziel nicht aufgeben
- sich Herausforderungen stellen
- Hindernisse überwinden
- sich von Niederlagen nicht unterkriegen lassen
- eine Aufgabe erfolgreich zu Ende bringen