

Mein starkes Gehirn

Aktivitätsleitfaden Klasse 3-5



Know Your Neuro

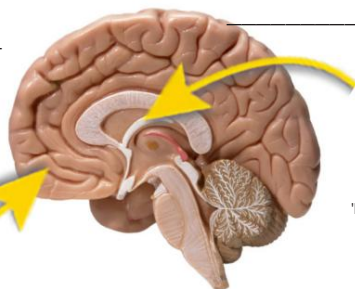
Identifikation

Zeichne den Umriss des Gehirns an die Tafel. Zeichne auf die verschiedenen Teile des Gehirns und stelle die folgenden Fragen:

Welcher Teil des
Ist das das Gehirn?

Welcher Teil des
Ist das das Gehirn?

Antwort:
Frontallappen
War
'Die Bremse'



Antwort:
Limbisches System
War
'Der Beschleuniger'

Definitionsfragen

Welcher Teil des Gehirns wird als Beschleuniger bezeichnet? Wie lautet seine genaue Bezeichnung?
Wann ist er vollständig entwickelt?

Antwort: Limbisches System. Der tief im Kopf liegende Teil des Gehirns. Er weckt die Neugier auf Neues und motiviert zum Handeln. Seine volle Entwicklung ist im Alter von 11–12 Jahren abgeschlossen. Er wird auch als „Beschleuniger“ bezeichnet.

Welcher Teil des Gehirns wird als „Bremsen“ bezeichnet? Wie lautet seine genaue Bezeichnung?
Wann ist er vollständig entwickelt?

Antwort: Frontallappen. Der denkende Teil des Gehirns befindet sich hinter der Stirn, etwa in der Mitte des Kopfes. Er analysiert Situationen und hilft, vor dem Handeln nachzudenken. Seine vollständige Entwicklung ist etwa ab dem 24. Lebensjahr abgeschlossen.
26. Sein Spitzname ist „die Bremsen“.

Ideen für langfristiges Lernen

Weitere Fragen

Welche Regel gilt im Gehirn?

Antwort: Die „Use it or lose it“-Regel. Die verwendete Regel

Das Gehirn entscheidet anhand dieser Entscheidung, welche Fähigkeiten entwickelt werden sollen. Die Fähigkeiten, die am häufigsten genutzt werden, entwickeln sich am stärksten.

Verbindungen im Gehirn.

Was könnte passieren, wenn Ihr Gaspedal voll entwickelt ist, Ihre Bremsen aber noch nicht?

Antwort: Risikoverhalten Das limbische System oder der Beschleuniger kann neugierig auf Dinge werden, von denen man sich fernhalten sollte, wie Alkohol, Drogen, ungesundes Essen, Gemeinheit gegenüber anderen, zu viel Zeit mit Technologie verbringen oder sich schlechte Bilder im Internet ansehen.

Wie kann man seine Bremsen verstärken?

Antwort: Üben Sie die Verwendung von Ausdrücken wie „Moment mal“, „Warte einen Moment“ oder „Lass mich erst nachdenken“. bevor man etwas tut, stärkt das Bremsen des Frontallappens.

Frontallappenfähigkeiten aufbauen

Bringen Sie den Schülern bei, sich selbst und andere für den Einsatz frontallappenbezogener Fähigkeiten wie Impulskontrolle oder gute Entscheidungsfindung zu beobachten und zu loben. Beispiele folgen:

- Ich habe gesehen, wie du deinen Frontallappen benutzt hast, um zu verlangsamen Runter und nachdenken!
- Mir gefällt, dass du erst einmal innegehalten und nachgedacht hast, bevor du das getan hast!
- Erzähl mir, wie du deine Bremsen benutzt hast!
- Gut gemacht, dass du deinem Gaspedal gesagt hast, es soll langsamer laufen, runter!

Sing ein Lied

Nein danke, pass, jetzt nicht, mir geht's gut.

Das bedeutet, dass sich dein Gehirn so entwickelt, wie es sollte

Drücke die Bremse, überlege dir dann, was du sagen willst.

Benutze deinen Verstand und wende dich ab

„Nein“ zu sagen, hilft meinem Gehirn beim Wachsen.

Schutz schafft Verbindung

Wenn das Gaspedal loslegen will

Die Bremse aktivieren, indem Sie Nein sagen!

Rotlicht, Grünlicht

Spielen Sie das Spiel „Rotlicht, Grünlicht“, indem Sie die Schüler fragen, ob sie bremsen und anhalten (Rotlicht) oder Gas geben und losfahren sollen.

(Grünes Licht) für folgende Verhaltensweisen:

- Neue Freunde kennenlernen?
- Spielen Sie zu lange Videospiele?
- Fünf Hamburger an einem Tag essen?
- Dem neuen Studenten das Gefühl geben, zu Hause zu sein?
- Siehst du dir ein schlechtes Bild im Internet an?
- Jemandem etwas Gemeines sagen?
- Verbringen Sie zu viel Zeit mit Technologie?
- Jeden Tag gesund essen?
- Jemanden mobben?
- Lust auf Alkohol oder Drogen?
- Nehmen Sie verschriebene Medikamente ein?
- Sich selbst liebevoll und freundlich begegnen?
- Wollen Sie dampfen oder rauchen?
- Die Regeln zu Hause und bei Schule?
- Möchtest du deine Freunde mit neuen Freunden teilen?