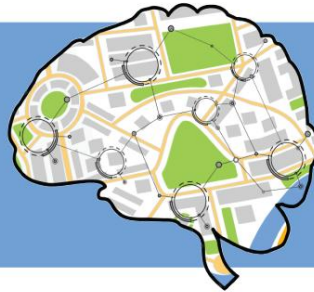
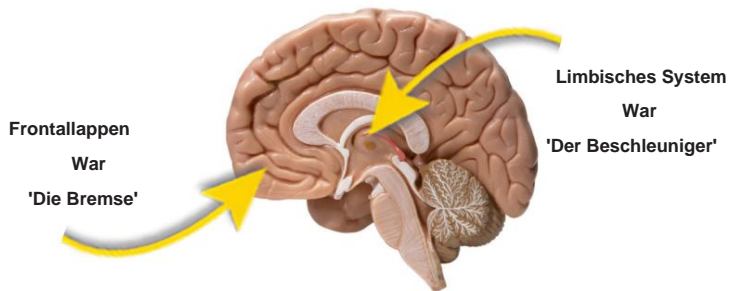


Kenne dein Neuro

Leitfaden für Aktivitäten der Klassen 6-12



Know Your Neuro



Denkspiel!

- 1) Welcher Teil des Gehirns enthält den Beschleuniger?
- 2) Welcher Teil des Gehirns enthält die Bremsen?
- 3) Welchen Regeln folgen die Regeln des Gehirns?
- 4) Welcher Teil des Gehirns wird neugierig?
- 5) Welcher Teil des Gehirns ist für das Denken zuständig?

Bewerte deine Bremsen! Die exekutiven Funktionen (EF) des Frontallappens helfen Jugendlichen, zu planen, zu organisieren, ihre Impulse zu kontrollieren und Empathie gegenüber anderen zu zeigen. Die grundlegenden EF-Fähigkeiten entwickeln sich zuerst, die höheren entwickeln sich dann mit der fortschreitenden Entwicklung des Frontallappens in späteren Jahren. Bitte die Schüler, jede ihrer Fähigkeiten auf einer Skala von 1 bis 10 zu bewerten, wobei 10 die höchste Bewertung darstellt.

EF-Fähigkeiten auf niedrigerem Niveau

- Aufgabeninitiierung
- Flexibles Denken
- Planung
- Priorisierung
- Organisieren
- Arbeitsgedächtnis
- Selbstüberwachung
- Selektive Aufmerksamkeit
- Koordination



Höhere exekutive Funktionen

- Abstraktes Denken
- Impulskontrolle
- Entscheidungsfindung
- Problemlösung
- Emotionsregulation
- Frustrationstoleranz
- Gutes Urteilsvermögen
- Empathie

Diskussionsfragen & Fakten:

Diskussion

- Welche Fähigkeiten haben Sie am höchsten bewertet? Welche Fähigkeiten, die Sie verbessern könnten?
- Warum glauben Sie, dass das limbische System Entwickelt sich zuerst, vor dem Frontallappen?
- Wen kennst du, der reifer ist? Fähigkeiten des Frontallappens im Vergleich zu anderen?
- Wie verführt dich dein limbisches System? sich auf riskantes Verhalten einlassen?
- Wie kann das Prinzip „Nutze es oder verliere es“ angewendet werden? Wie kann es Ihnen zum Vorteil gereichen? Wie kann es Ihnen zum Nachteil gereichen?
- Welche exekutiven Funktionen sind am wichtigsten? Wichtig, um risikoreiches Verhalten zu vermeiden?
- Mit welchem risikoreichen Verhalten haben junge Menschen Ihrer Meinung nach die größten Schwierigkeiten? Warum?

Herausforderungen des Frontallappens

- Wie würden Sie in den folgenden Szenarien reagieren?
Was will Ihr limbisches System als „Beschleuniger“ tun? Was sagt Ihr denkendes Gehirn, die „Bremse“ der Frontallappen?
- Szenario 1: Sie sehen einen Schüler in der Turnhalle oder auf dem Spielplatz, der einen anderen Schüler gemein behandelt.
- Szenario 2: Sie finden im Flur etwas, das möglicherweise jemand anderem gehört.
- Szenario 3: Ein neuer Schüler kommt in Ihre Klasse und die anderen fangen an, sich über ihn lustig zu machen.
- Szenario 4: Dein älteres Geschwisterkind oder das ältere Geschwisterkind eines Freundes bietet dir ein Bier an.
- Szenario 5: Jemand zeigt Ihnen auf seinem Handy ein Foto von jemandem, der keine Kleidung trägt.
- Szenario 6: Jemand möchte, dass du das Dampfen ausprobierst. Die Schultoilette.

Die Regel des Gehirns

- Was ist die Regel des Gehirns?
- Welche exekutiven Funktionen nutzen Jugendliche Ihrer Meinung nach weniger als frühere Generationen? Wie wirkt sich das auf sie aus? Wie wirkt sich das auf Sie aus?
- Welche exekutiven Funktionen haben Sie als gutes Vorbild? für?
- Welches risikoreiche Verhalten beobachten Sie heutzutage bei Jugendlichen?
- Wie kann man das Prinzip „Nutze es oder verliere es“ nutzen, um Jugendlichen zu helfen, ihre exekutiven Funktionen zu verbessern?
- Wie könnten Sie das Training exekutiver Funktionen in Ihre tägliche Sprache und Ihre täglichen Aktivitäten integrieren?
- Welchen Verhaltenskodex verfolgt eure Familie? Welche Regeln gelten bei euch in Bezug auf Drogen, Alkohol, Mobbing und andere riskante Verhaltensweisen?