

Ganztagsangebot:

„Entspannung und Konzentrationsförderung“

Kursleiterin: Frau Otto

Kursinhalte: Der Kurs findet wöchentlich, jeweils 1 Unterrichtsstunde statt.

Die beiden Komponenten Entspannung und Konzentration spielen im Lernprozess eine wichtige Rolle und hängen eng miteinander zusammen. Beide Variablen bilden eine Grundvoraussetzung für erfolgreiches Lernen.

Ein Ziel soll es sein, durch verschiedene Entspannungstechniken, z.B. Stille-Übungen, Fantasie-Reisen, kleine Massagen (keine tiefe Muskelmassage), Geschichten... die eigenen Gefühle und den eigenen Körper besser wahrzunehmen. Entspannung fördert die Persönlichkeitsentwicklung der Kinder und hat einen positiven Einfluss auf das Miteinander im Schulalltag. Zur Förderung der Konzentrationsfähigkeit werden unterstützende Übungen in spielerischer Form (z.B. Jenga, Memory...) angeboten.

Geprägt ist der Kurs durch ein festes Ritual, den Gesprächskreis zu Beginn des Kurses. Hier sollen sich die Kinder besser kennen lernen und Vertrauen aufbauen. Sie haben die Möglichkeit über die Geschehnisse des Tages sowie ihr Befinden zu sprechen und sich darüber auszutauschen. Anschließend werden dann die Übungen zur Entspannung und zur Förderung der Konzentration durchgeführt.