

Sinnvolle Anschaffungen

Die folgenden Anschaffungen sind ein Baustein, mit dem die Konzentration im Unterricht gesteigert werden kann. Wichtig ist, dass sie weder andere noch einen selbst ablenken. Werden z.B. Sitzkissen, Stressball und Kritzelblock gleichzeitig benutzt, wirkt es ablenkend. Daher ist es sinnvoll, sich erst einmal für eine Anschaffung zu entscheiden. **Ohrstöpsel und Smartwatch sind hiervon ausgenommen, da sie andere Funktionen erfüllen.**

Was?	Wofür?	Kosten?	Hinweise
Sitzkissen	<ul style="list-style-type: none"> - stillt Bewegungsdrang, da es den Körper in leichter Bewegung hält - Bewegung reguliert Gehirn und sorgt für bessere Konzentration - verschluckt stärkere Bewegungen und lenkt Mitschüler nicht ab 	ca. 20-30€	- im Klassenraum/in der Schule deponieren, damit es verfügbar ist
Stressball	<ul style="list-style-type: none"> - stillt Bewegungsdrang, da es den Körper in leichter Bewegung hält - Bewegung reguliert Gehirn und sorgt für bessere Konzentration 	ca. 10€	- lieber unter dem Tisch verwenden, da es andere im Raum ablenken könnte
Fußbänder für Stühle	<ul style="list-style-type: none"> - stillt Bewegungsdrang, da es den Körper in leichter Bewegung hält - Bewegung reguliert Gehirn und sorgt für bessere Konzentration 	ca. 10-15€	- könnte auf andere ablenkend wirken
Fußrolle für Stühle	<ul style="list-style-type: none"> - stillt Bewegungsdrang, da es den Körper in leichter Bewegung hält - Bewegung reguliert Gehirn und sorgt für bessere Konzentration 	ca. 20-30€	- könnte auf andere ablenkend wirken
Kritzelblock	<ul style="list-style-type: none"> - Notizen können beim Zuhören aufgeschrieben werden, ohne dass es schön aussehen muss -> konzentrationsförderlich - spontane Gedanken können aufgeschrieben werden, damit sie nicht rausgerufen werden 	ca. 3€	- mit Lehrkräften absprechen, um Missverständnissen vorzubeugen
Ohrstöpsel	<ul style="list-style-type: none"> - blendet Außengeräusche aus und reduziert Ablenkung - auch sehr geeignet für Schulpausen/Sportunterricht - ritualähnlich: „Wenn die Stöpsel im Ohr sind, arbeite ich konzentriert!“ 	variabel	<ul style="list-style-type: none"> - können leicht verlorengehen - Loop Earplugs: zwar teuer (ca. 30 Euro), aber angenehm zu tragen und Case lässt sich am Schlüsselbund befestigen
Smartwatch (evtl. mit LTE)	<ul style="list-style-type: none"> - nützlich für Kalender, Erinnerungen, Timer, Checklisten - mit LTE-Funktion: auch ohne Smartphone erreichbar 	eher hoch	- Nur Apps zulassen, die hilfreich sind. -> Es darf kein Smartphone-Ersatz sein!