

1

Ech léiere méi séier dank mengem Kierper

Scan!



sech motivéieren



10 bis 20 Minutte



- e wäisst Blat
- Bewegungen

- Stëfter
- mäi Kierper

Dat heiten ass en einfachen Training fir séier an effikass ze léieren:

1 Ech **ootmen déif an** andeems ech mäi Bauch wéi e Ball opblösen an ech ootmen déif aus andeems ech mäi Bauch komplett eidel maachen. Meng Ootmung ass ëmmer bei mir.

2 Ech **drénke Waasser** fir a Schwong ze kommen a meng Konzentratioun ze verbessern.

3 Ech fannen d'Verdéiwungen, an deenen d'**Schlüsselbeen** an **de Broschtkuerf** zesummekommen (looss der dat vun engem Erwuessene weisen). Mat enger Hand leeën ech den Daum an d'Verdéiwung vun enger vun dëse

Verbindungen an den Zeige- oder Mëttelfanger an déi aner. Déi aner Hand läit op mengem Bauch. Dann zeechnen ech mam Daum a mam Mëttel-/Zeigefanger Kreesser an déi selwecht Richtung. Wann ech d'Punkte fannen, ass et e bësselchen esou, wéi wann ech bannen a mengem Bauch Raum fir **ze ootmen** hätt.

4 Ech maachen lwwerkräizbewegungen, fir mäi gesamt Gehier ze **connectéieren**. Ech beréiere mat mengem lénksen lelebou mäi rietse Knéi, duerno mat mengem rietse lelebou mäi lénkse Knéi.

5 Ech entspane mech a gi mir Sécherheet. Eng Minutt laang huelen ech mech an den Aarm, meng Hänn sinn a mengem Achselen, meng Bee si gekräizt. Ech maachen d'Aen zou an ootmen déif an. Dës Übung gëtt am Sätzen oder am Stoen duerchgefouert.

Ech sinn
elo prett,
fir lasszefueren!



D'Brain Gym (oder „Gehiergymnastik“) gouf ufanks den 1980er Jore vum Paul Denisson, engem amerikanesche Fuerscher, deen sech op Léierprozesser spezialiséiert huet, entwéckelt.

De Prinzip derhannert?

Eist Gehier funktionéiert **an 3D** (Riets-Lénks-, Uewen-Ënnen- oder Vir- Hannen-Funktiounen). D'Brain Gym proposéiert **Bewegungen**, déi **dës dräi Dimensiounen trainéieren** an **d'Reflexer** entwéckelen. Dës Bewegungen spenden Energie a si ganz effikass, fir **méi disponibel** fir d'Léieren ze sinn. Si hëllefen, **kierperleche an emotional Spannungen ze léisen** an den Nervensystem op eng agreabel Manéier ze berouegen.

KAART
#7
| MÉDITATION'S BRÉCK |

Féiert d'Bewegung vum Kierper
| PHILO'S BRÉCK | zur Bewegung
vum Denken?

D'ECAP (fir „Energesch“, „Kloer“, „Aktiv“ a „Positiv“) ass e Beispill fir de Bewegungsoflaf. Dës Method gëtt kuerz **virun** den Hausaufgabe praktizéiert. D'Schaffen um **Haltungsgläichgewicht** an un **der Ootmung** hëlleft dem Kand sengem Gehier, seng Opmierksamkeit a seng Konzentratioun z'entwéckelen.



Kuerz gesot: Beweegt Iech!

A beweegt d'Kanner, fir hinne beim Léieren ze hëllefen. Den Aristoteles goug zu senger Zäit a Begleedung vu senger Schüler ze Fouss fir nozedenken. De Begrëff „Peripatetiker“, seng Denkschoul, staamt vum algräichesche Wuert „peripatetikos“, dat eng Persoun bezeechent, déi gär spadséiere geet. Ronderëm de Block ze goen (oder am Haff, am Klassenzëmmer, am eegenen Zëmmer, am Salon...) hëlleft dem Kand beim Léieren.

2

Ech léiere während ech mech beweegen

Scan!



10 bis 15 Minute



- e wäisst Blat
- Säck mat Kären

- Stëfter
- mäi Kierper;
mäi Kapp

- meng Ootmung
- mäi Lidd

Mäi Kierper brauch **Beweegung**. Firwat? Fir datt mäi Gehier **sech aschalt, nodenkt an handelt** wéi et soll.

Dat heiten ass en einfachen Training fir séier an effikass ze léieren.

Ech ootmen **déif an** andeems ech mäi Bauch wéi e Ball opblösen an ech **ootmen déif aus** andeems ech mäi Bauch komplett eidel maachen. Meng Ootmung ass ëmmer bei mir.

Hei sinn zwou Übung fir mäi Kierper a mäi Kapp a Bewegung ze bréngen:

Übung 1 : Ech beweege mech wéi eng Eidechs

Ech geheien e Säckelche mat Kären iwwer mäi Kapp ewech vun enger Hand an déi aner, mat den Äerm am rechte Wénkel. Am Ufank verfollegen ech de Säckelche mat den Aen a mam Kapp. Duerno beweegen ech de Kapp net méi a just meng Ae ginn dem Säckelchen no. Ech konzentréiere mech op e Punkt um Plaffong fir mer ze hëllef an a kucken dem Säckelchen no andeems ech meng Ae vu riets no lénks beweegen. Schliisslech geheien ech de Säckelche mat zouenen Aen a fänken e blannemännchen op.

Übung 2 : Ech si gewieweg wéi en Akrobat

Wéi eng Eidechs krauchen ech an engem Raum vun enger Plaz op déi aner, zum Beispill vu mengem Schaf bis bei meng Kummerdier. Ech maachen dat ouni Ënnerbriechung während der Dauer vun engem



KAART
#12
|BRÉCK MÉDITATION|

Kanner entwéckelen sech dank der Bewegung, wéi d'Maria Montessori sot.

An der Primärschoul kënnen si raisonabel maximal 10 bis 20 Minutten, am Lycée 30 bis 40 Minutte roueg sëtze bleiwen.

Ameséier dech a kreéier
| PHILO'S BRÉCK | Metapheren
no dësem Modell «Ech sinn ...,
wéi e(n)/eng ...»

Bewegung férdert d'**Konzentratioun** a stimuléiert d'Gehir. D'Aufgabe **lafen no eneen** am Kand sengem Gehier of, esou datt et **wakereg an aktiv** bleiwe kann. Hei sinn e puer Aktivitéiten, fir dat ze féerden:

- Mat engem Löffel am Mond, op deem e Pingpongsball läit op enger Linn um Buedem **trëppelen**
- E Ball **opfänken**, während een op eng Fro äntwert
- Sech op Gymnastikbäll **setzen**

- D'Unzuel vun den aktiven Erhuelungsmomenter oder Pausen **erhéijen**
- Sech vun engem Raum zum anere **beweegen**, fir eppes ze verhalen (z. B. fir sech d'Rechtschreiwung anzepprägten)
- Engem déi Wieder, déi ze léiere sinn, mam Finger op de Réck **schreiwten**, asw.

Ënner der Bedingung natierlech,
datt dat Spaass mécht a keng Plo ass!



3

Wat ech méi wibbelen, wat ech besser verhalen

Scan!



verhalen



10 bis 30 Minute



- mäi Gediechtnes
- meng Vitess
- wäiss Blieder

- eng Lëscht mat Wierder
- Stëfter

- eng Sandauer oder e Lidd fir d'Zäit ze zielen

1 Ech placéieren ee wäisst Blat pro Spiller op déi aner Säit vum Raum oder esouguer an en anere Raum.

3 Ech spillen d'Musek oder ech dréinen d'Sandauer ëm fir d'Zäit ze zielen. Et geet lass !

5 Den Arbitter zielt d'Aller-retoure fir jiddwer Spiller.

2 Ech observéieren d'Lëscht mat de Wierder, déi ze verhale sinn oder d'Datummer oder d'Zeechnung um Dësch.

4 Ech schreiwen alles, un dat ech mech erënnere kann, op mäi wäisst Blat an ech versichen, mech an engem Minimum vun Aller-retouren z'erënnere!

6 De Spiller mat de mannsten Aller-retouren huet gewonnen !

Schwierigkeetsniveau : D'Wierder duercherneen / an der Reifolleg vun der Lëscht erëmginn.



**Eist Gehier an eise Kierper
sinn enk matenee verbonnen
a schaffen Hand an Hand zesummen.
Mir beweegen eis esouguer
éier mir schwätzen!**

**Wéi eng Verbindung besteet
| PHILO'S BRÉCK | tëschent Kierper
a Geescht?**

Archaesch (oder primitiv) Reflexer sinn **auto-
matesch, repetitiv** Bewegungen, déi an deenen
éischten dräi Wochen vun eisem Liewen als Fötus
optrieden an sech entwéckelen, bis mir goe kënnen.
Si sinn **onverzichtbar** fir eis Entwécklung.

Si hëllefen eis dobäi: op d'Welt ze kommen,
z'iwwerliewen, liewenswichtig Bedürfnisser
ze befriddegen, eis ze koordinéieren, eist
Gläichgewiicht ze fannen, mat der Schwéierkraaft
ëmzegoen...



Si sinn esou eppes wéi eng Éischt-Hëllef-Këscht:
en «agebaute» Reflex gëtt an der Këscht versuergt
a kann «erauskommen» an onbewosst
agesat ginn, wa mir e brauchen (z. B.
reflexaarteg Hiewe vum Fouss, wa mir
op eng Glasschierbel trëppelen), och
als Erwuessener.

Wann e Reflex wéineg oder guer net
integriert gëtt, entsteet am Kierper
e «Parasitage» (dee Reflex gëtt zum falschen Zäitpunkt
oder net op déi richteg Manéier agesat),
dat sech a Form vu Stress bemierkbar mécht.

En iwwerlaascht eisen Organismus (Nervesystem)
a reduzéiert d'Léierbereetschaft.

D'Krabbelen ze üben, d'Fäinmotorik mat Hëllef
vun de Säck mat de Kären ze trainéieren,
erméiglecht d'Reintegratioun vu bestëmmte Reflexer
an entwéckelt Léierbereetschaft a Beweegelechkeet.

KAART
#4
| BRÉCK MÉDITATION |

4

Ech lokaliséieren d'Emotiounen a mengem Kierper

Scan!



seng Emotiounen zämen



10 bis 30 Minutte



e wäisst Blat
 Stëfter

meng Erënnerungen

Tableaue fir erofzelueden

1 Ech zeeche fir d'éischt e Männchen, dee mech duerstellt.

Situatioun, déi mech mat Freed erfëllt. Ech observéieren, wou a mengem Kierper déi Sensatioune sinn.

4 Ech fierwen um Männchen deen Deel vu mengem Kierper, wou ech se spieren.

2 Ech denken un eng Situatioun, déi mech plot, eng Schwieregkeet, déi mech beonrouegt oder un eng

3 Ech selektionéieren dës Sensatioun an den Tableaueen oder ech fügen se derbäi, wann se net derbäi ass.

5 Ech schreiwen nieft de Männchen d'Emotioun, déi ech mat dëser Sensatioun associéieren.

Ech wielen an der Lëscht mat den Emotiounen heidrënner:

Freed	Angscht	Trauregkeet	Roserei
gutt gelaunt	ängschtlech	découragéiert	schlecht gelaunt
zefridden	onheemlech	onroueg	onglécklech
frou	baang	dépriméiert	frustréiert
zouversiichtlech	erschreckt	onglécklech	queesch
euphoresch	entsat	hoffnungslos	rosen

Ech hu wéi	Ech fille mech	Ech hunn	Mir ass
Bauchwéi	schwéier	alles um Bockel	kaal
..., ech hunn eng Bull an der Strass	wéi e Léiw am Käfeg	Päiperleken am Bauch	waarm
Kapp wéi	ugespaant	d'Häerz schwéier	et weech
	erschloe	Tréinen an den Aen	...
	liicht		

Emotiounen duerchstréimen **ons stänneg.**

Si hunn an eisem Kierper eng nätzlech Funktioun. Eis Emotiounen net ze weisen, si op Distanz ze halen, en Deckel dropzesetzen, ... Dass ass schiedlech fir eist Wuelbefannen.

D'Autoregulatioun ass eng Erausforderung an der Erzéiung. Well den emotionale System vu Kanner nach net ausgeräift ass, fällt et hinne schwéier, si an hirer Frequenz oder Intensitéit ze **zämen**. Fir si derbäi ze begleeten, sech selwer ze regléieren, muss ee seng eegen Emotiounen gezäamt hunn an an der Lag sinn, sech och selwer ze reguléieren.

D'Roserei ass iwwregens eng vun den Emotiounen, déi eis vill méi staark wéi déi aner iwwerwältegt, well se zu enger **enormer Decharge** vun **Energie** an eisem Kierper féiert. Si kann sech a Verhalensweise vun ongebandegter Roserei ausdrécken, déi eis aus der Haut fuere loosse. Dofir ass et wichteg, puer einfach Bewältigungsstrategien ze kennen, fir **e gesonden Ausgleich** tèschent ze vill Zeréckhaltung an ze vill Ausliewe vun enger Emotioun ze fannen.

Hei sinn dräi méiglech Usätz:

- 1 Ootmen an déi kierperlech Sensatioune **spieren**,
- 2 Déi Momenter, Wierder, Handlungen, alleguerten d'Impulsen **identifizéieren**, déi d'Emotioun aktivéieren, fir d'Wuerzel dovun ze fannen,
- 3 D'Selbstwärtgefill **stärken** an d'Selbstverleugnung, d'Ofwärtung an d'Scholdgefiller stoppen.



**Kënne mir vun eisem
| PHILO'S BRÉCK | Kierper léieren?**

KAART
#5
|BRÉCK MÉDITATION|

5

Ech mole fir meng Emotiounen ze zämen

Scan!



seng Emotiounen zämen



10 bis 30 Minutte



e wäisst Blat oder Beispiller vu Biller

Stëfter
 meng Erënnerungen
 meng Emotiounen



Ech wielen eng Situatioun, déi mech plot, déi mech traureg mécht oder déi mech rose mécht...

Etapp 1

Op engem éischte Blat **molen ech mech selwer** an där Situatioun, déi ech erliewen an déi mech traureg oder rose mécht oder mir Angscht mécht oder mech discouragéiert ... Ech fügen **déi Emotioun** derbäi, déi ech empfangen. Ech leeë mäi Bild **lénks niewent mech**.

Etapp 2

Op engem zweete Blat molen ech **déi Situatioun**, déi **ech mir wënschen**, esou wéi ech se gär hätt, wann alles gutt leeft an alles geléist ass. Ech placéieren dëst Bild riets niewent mech.

Etapp 3

Op engem drëtte Blat stellen ech mir alles vir a molen alles wat mir **hëllef wäert**, vun der Situatioun 1 zur Situatioun 2 ze gelaangen, all d'Etappen, fir zu menger gewënschter Situatioun ze kommen. Ech kann och just kleng Léisunge fannen. Wann ech fäerdeg sinn, leeën ech mäi Bild an d'Mëtt.

Ech kucke mer meng Biller vum éischte bis zum leschte genee un.

Ech huelen dat éischt Bild an zerrappen et, fir meng Emotiounen lasszeloossen.

Musse mir eisen Emotiounen
| PHILO'S BRÉCK | ëmmer noginn?

All eis Emotiounen **si gutt**,
well si **senden eis e Message**.



Awer wéi am Film Vice Versa schmieren eis dës Emotiounen heiansdo un. Mir probéieren, **se ofzewieren**, wa mir se lästeg fannen (wéi Trauregkeet, Angscht oder Roserei), oder mir wëllen **se fir ëmmer behalen**, wa mir se angeneem fannen (wéi Freed).

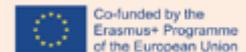
D'Gehier vu Kanner ass nach net räif genuch, **fir Emotiounen zämen ze kënnen**. Dofir mussen mir si begleeden, fir hinnen ze hëllefen, duerch dës onangeneem Momenter ze goen, ouni Angscht virdrun ze hunn oder sech schëlleg ze fillen.

D'Technik vun den dräi Biller ass eng duuss Manéier fir de Kanner bäizebréngen, sech emotional selwer ze regléieren.

KAART
#11
| BRÉCK MÉDITATION |

Allagi

la fabrique
à bonheurs



6

Ech kreéiere meng Meteo vun den Emotiounen




seng
Emotiounen
zämen



10 bis 30 Minutte



Stëfter
 Pech a Schéier

e grousst
wäisst Kartongsblat

den Tableau
Meteo vun
den Emotiounen

Ech kreéieren en Tableau vun **der ënnerlecher Meteo**,
deen ech un de Frigo, un d'Mauer
vu menger Kummer, an de
Salon, an d'Spillzëmmer,
d'Klassenzëmmer asw.
hänken.



Ech zeechne **sechs Kolonnen** : eng pro **Emotioun**.
Uewen an all Kolonn pechen ech: Eng Sonn, Eng Sonn
mat Wollek, Eng Wollek mat Reen, Eng Wollek mat
Blëtzer, E Wierbelstuerm, E Reebou

Ech weisen, wéi eng Meteo **mengem ënnerlechen
Zoustand** am beschten **entspricht**.

Ech explizéieren, wann ech dat wëll, **firwat** ech dës
Emotioun(e) fillen.

Ech proposéieren deenen aneren, dat och ze maachen.

Ech denken drun, ze soen **«Ech fillen»** an ech nennen
d'Emotioun(en)

Mäin ënnerlechen Zoustand ännert **stänneg**. Well
d'Emotiounen kommen a ginn, beschreiwen ech
alleguerten d'Emotiounen, déi ech **am Laf vum Dag**
empfonnt hunn.

Bonus: Ech kann

- en Thermometer fir d'Notioun
vun der Intensitéit bäifügen
- d'Emotioun nomaachen
- meng Emotioun zeechen
- och soen, wat ech brauch fir datt déi Emotioun
eriwuer geet: Léifdrécken, Opmierksamkeet, Loft,
Bewegung, Elengsinn, Stëll, Musek, ...

Léieren ass net nëmmen eng Saach vum «Gehier, dat denkt»: Haut weess een, datt Emotiounen eng wichteg Roll beim Léiere spillen an als Hiewel oder Brems déngen.

«Eng Emotioun ass eng **Reaktioun** vum Organismus op **en externt Evenement**, déi physiologesch, kognitiv a verbalensbezunnen Aspekter ëmfaasst”, wéi de Jacques Lecomte a sengem Wierk «Les 30 notions de la psychologie” (30 Begrëffer aus der Psychologie) schreift. **D’Qualitéit** (angeneem oder onangeneem) an **d’Intensitéit** (staark oder schwach) vun der Emotioun weisen op d’Präsenz vun engem Evenement oder enger Situatioun hin, déi **en Impakt** – entweder positiv oder negativ, staark oder schwach – op d’Wuelbefanne vun de Kanner kann hunn.



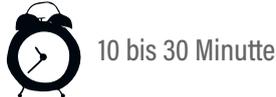
Léieren ass **eng Revolutioun**: Et stellt een a Fro, wat een ze wësse mengt, et mécht een sech op fir nei, oft **méi komplex Iddien** an et beméit seen sech, ouni onbedéngt d’Resultater ze kennen. Et ass eng Demarche, déi **destabiliséiert**, mat villen angeneemen, awer och onangeneemen Emotiounen.

Wéi wier eng Welt
| PHILO’S BRÉCK | ouni
Emotiounen?



7

Ech brénge meng Qualitéiten zum opléien

 e wäisst Blat Stëfter meng Erënnerungen meng Wënsch all meng

Qualitéiten

 alleguerten
d'Qualitéiten,
déi ech net hunn

Ech zeechnen e grousst Blummendëppen an d'Mëtt vu mengem Blat. Ech schreiwe mäi Virnumm op d'Blummendëppen. Ech molen dräi schéi Blummen dodran.

Etapp 1

An **déi mëttelst** Blumm schreiwen ech an d'Mëtt **«Ech sinn»**; op all eenzelt Bléiblat schreiwen ech **eng Qualitéit** derbäi, déi **eppes iwwer mech ausseet!**

Etapp 2

An **déi lénks** Blumm schreiwen ech an d'Mëtt **«Ech sinn net»**; op all eenzelt Bléiblat schreiwen ech **eng Qualitéit** derbäi, déi **näischt iwwer mech ausseet!**

Etapp 3

An **déi riets** Blumm schreiwen ech an d'Mëtt **«Ech wier gär»**; op all eenzelt Bléiblat schreiwen ech **eng Qualitéit** derbäi, déi **ech gär hätt wann ech méi grouss sinn!**

Ech kucken all Blumm un an ech beobachten, wat ech dobäi empfangen. War et schwéier, dës Zeechnung ze maachen? Ass et schwéier, Qualitéite fir mech ze fannen?

Ech schreiwen den Datum vun haut ënnen op d'Zeechnung, fir mech z'erënnere, wann ech mer se spéider ukucken, wéi vill ech mech schonns verännert hunn!

Du kanns **d'Blumme vun de Qualitéiten** och engem Frënd oder engem Familljemember schenken, andeems Du säin Numm op d'Blummendëppe schreifs, an alleguerten d'Qualitéiten, déi s Du un him gesäis oder déi hien oder hatt Denger Meenung no nach sollt entwéckelen.

Gëff Uecht op Deng Gedanken, si ginn zu Denge Wieder.

Gëff Uecht op Deng Wieder, si ginn zu Dengen Doten.

Gëff Uecht op Deng Doten, si ginn Deng Verhalensweisen.

Gëff Uecht op Deng Verhalensweisen,
si ginn Deng Gewunnechten.

Gëff Uecht op Deng Gewunnechten,
si ginn zu Denge Charakter,

Gëff Uecht op Däi Charakter,
e gött zu Denge Schicksal.

Ghandi,
«C'est la pensée qui fait l'homme»
(De Gedanke mécht de Mënsch aus)

Sech **positiv** an d'Zäit ze projeziere
bréngt Freed, Zouversicht an
Duerchhalverméigen. All dëst si
Ressourcen, fir e guut Kapital an e guut
Gefill vum Wuelbefannen **ze festegen**
an **z'erhalen!**

Den amerikanesche Psycholog Fred
Luthans a seng Kolleegen hunn dat
psychologescht Kapital als **e positiven**
Entwécklungszoustand definéiert,
deen duerch e Gefill vun Autoeffikas-
sitéit, Hoffnung, Widerstandsfäegkeet
an Optimismus gekennzeechent ass.

D'Virstellungskraft hélt verschidde Formen
un: **Erënnungen** opruffen, ët kann een **vun**
der Zukunft dreemen, sech Evenementer
virstellen, déi ni stattfonnt hunn. Si **gëtt**
dem Kand d'Fräiheet, sech de Grenze vun de
Reegelen z'entzéien, souwuel doheem wéi och
an der Schoul. Si ass och e staarke Motor, dee
begeeschtert, well duerch si gëtt alles méiglech!



Erënnere mer eis drun, datt d'Gehir keen
Ënnerscheid tëschent Dram a Wirklechkeet
mécht!

Alles gött méiglech: Mir kënnen zu deem ginn, wat mir
eis erdreemen!

Kann een
| PHILO'S BRÉCK | sech
selwer änneren?

KAART
#6
| BRÉCK MÉDITATION |

8

Ech sinn e(ng) Superheld(in)




seng
Emotiounen
zämen



10 bis 30 Minutte



e wäisst Blat
 Stëffer

d'Bild vu mengem
léifsten/menger
léifster Superheld(in)

d'Lëscht vun den
Adjektiver an de
Qualitéiten (Stärkten)

Wéi een/eng Held(in) stécht a mir?

1 Ech molen op e Blat oder printen
d'Bild vu **mengem/menger**
léifsten/léifster Held(in)

2 An der Lëscht mat de proposéierte
Wieder **wielen ech déi Stärkten**,
déi ech bei dësem Personnage
bewonneren!

3 Elo liesen ech **d'Zitat**
hannen op dëser Kaart!

4 Ech schreibe **mäi Virnumm**
niewent **den Numm vu mengem/**
menger Held(in)!

kooperativ
bescheiden
fräi
léif
amusant
virsiichteg
intelligent

respektvoll
tolerant
responsabel
gedëlleg
witzeg
gerecht
abenteuerlëschtteg

couragéiert
engagéiert
éierlech
pénktlech
generéis
motivéiert
opmierksam

kreativ
firwëlzeng
hartnäckeg
dankbar
sociabel
optimistesesch

«Et kann een nëmmen déi Qualitéite bei engem bewonneren, déi ee selwer schonns huet oder déi ee gär géing weiderentwéckelen!»



Wat ass
| PHILO'S BRÉCK | e·ng
Superheld·in?

De Choix vun **de Stärkte** spigelen déi Stärkten erëm, déi de Martin Seligman an de Christopher Peterson am Kader vun **der positiver Psychologie** identifizéiert hunn. Sech der Präsenz vun dese Stärkte bewosst ze ginn, erlaabt dem Kand, se ze botzen a säi Selbstwäertgefill ze stärken!

Dir kënnt **d' Lëscht mat de Qualitéiten/ Stärkten** erweideren an och **Schwächte** bäifügen. Dëst ass vläit eng Geleeënheet, fir d'Kanner vun den Urteeler z'entlaaschten, däi si vläit iwwer hir Persoun gehéiert hunn.



Erënnert d'Kanner drun, datt **et keng Perfektioun gëtt**, mee datt mir allguerte Stärkten a Schwächten hunn. Et ass dat, wat eis mënschlech mécht an eis een deem anere méi no bréngt.

9

Ech drécken op de Starter fir mech an d'Arbecht ze stierzen

Scan!



sech
motivéieren



10 bis 20 Minutte



e wäisst Blat
 Stëfter

mäi Kierper
a mäi Kapp

meng Emotiounen

Hei sinn zwou Übungen an eng Iddi fir eng Starthëllef

Übung 1: Mäi «Super motivéiert» Portrait.

Ech denken un **eng Situatioun**, an där ech ëmmer **motivéiert** sinn. Ech versiche fir d'éischt z'erklären, firwat.

Wat **fillen ech** dobäi? Ass et Stolz? Stärkt? Freed? Wéi fillt Energie sech un?

A wéi **een Zoustand** versetzt mech dat? Wéi **eng Haltung** huelen ech un? D'Hänn an d'Hëfte gestemmt? De Kapp schéi riicht? ...

Ech kreéieren elo **e Géigestand**, dee meng Motivatioun duerstellt, oder **e Bild** vu mir, dat mech super motivéiert weist.

Eng weider Iddi fir eng Starthëllef:

Ech wielen eng Musek, déi ech gär hunn, fir mir während der Dauer vu mengem Liblingslidd bei enger Aktivitéit ze hëllef, déi ech manner gär maachen, wéi z.B. meng Kummer raumen.

Übung 2: D'Medaile vu menger Motivatioun

Ech setze mer am Kapp en einfacht, erreechbaart **Zil**.

Ech mole **kleng Medailen** op e Blat, esou vill Medailen, wéi et Schrëtt gëtt fir mäin Zil z'erreechen.

Ech molen **eng ganz déck Medail**, déi d'Endzil duerstellt, dat ech erreeche wëll.

Esoubal ech et geschafft hunn, **e klengt Zil z'erreechen**, molen ech **eng Medail** faarweg an esou weider. Ech molen déi déck Medail faarweg, wann all déi kleng Medaile faarweg gemoolt sinn. Ech hu mäin Zil erreecht!

Wou kënnt
|PONT PHILO| d'Motivatioun
hier?

Intrinsesch Motivatioun oder extrinsesch Motivatioun?

Druck auszeübe kann e komplett **kontraproduktiven** Effekt op **d'Motivatioun** vun de Kanner hunn. Och wann Drock verschidder dozou brénge kann, déi verlaangten Handlung auszuféieren, dréit en net zur Entwécklung vun engem staarke Selbstvertraue bäi. Bei munche Kanner wäert d'Angscht, et net fäerde-gzebréngen, méi grouss sinn ewéi d'Beloungung fir déi Ustrengung, déi gelescht muss ginn.

Dowéinst ass et ëmmer besser, **eng intrin-sesch Motivatioun ze stäerken**, bei där d'Handlungen duerch den **Interessi** an **d'Freed** motivéiert ginn, déi d'Kand an der Handlung fanne wäert, ouni eng Beloungung vu baussen z'erwaarden, wéi op eng extrinsesch Motivatioun ze setzen, bei där d'Handlung ënner Bedingungen

(Strofen, Beloungungen, Drock, Bewäertung duerch anerer ...) duerchgefouert gëtt.

Déi intrinsesch Motivatioun huet vill méi eng **laang** Liewensdauer, well se um Kand selwer aktivéiert gëtt, während déi extrinsesch Motivatioun ophält, esoubal d'Bedingunge fir dës Motivatioun ewechfalen.



KAART
#14
|BRÉCK MÉDITATION|

10

Ech organiséiere mech no Faarwen



sech organiséieren



30 bis 45 Minutte



e wäisst Blat

de Planning fir erfzelueden

Stëfter

däin Agenda vun der Woch

Post-its

d'Aktivitéiten, déi s Du maache wëlls

Dreem däi Liewen faarweg, dat ass d'Geheimnis vum Gléck

Amplaz all d'Aktivitéiten a mengem Kapp ze hunn an dobäi Gefor ze lafen, eppes ze vergiessen, kann ech mech op dës Manéier **organiséieren**, fir Kloerheet ze schafen:

► Planning a Faarwen

Op e grousst Blat zeechnen ech mäi Wocheplang mat deene 7 Deeg (moies, mëttes an owes) an.

Elo wielen ech **fir jiddwer Aktivitéit eng Faarf**:

- Schoul
- Zäit fir d'Hausaufgaben
- Extraschoulesch Aktivitéiten
- Zäit mat der Famill ...

Ech ka llicht op ee Bléck erkennen, wat ech ze dinn hunn

► Meng wichtig Momenter

Ech huele **Post-its** an e puer erlee Faarwen, fir **déi wichtig Momenter**, déi geplangt sinn, ze notéieren: Prüfungen, Gebuertsdag vun engem Frënd, Sportsmatch ...

Ech uerdnen se visuell an der Reiefolleg vun **der Drénglechkeet** vun den Aktivitéiten, déi ze maache sinn, an:

1. d'Prüfung virbereeden,
2. e klenge Kaddo fir mäi Frënd kafen,
3. fir de Match trainéieren.

Wann den Event laanscht ass, kann ech d'Post-its ewechhuelen a mech selwer fir meng Organisatioun liewen.

De Virdeel vun enger visueller Organisatioun vun den Informatiounen

Wa mir dat, wat mir maache müssen, **just an eisem Kapp behalen**, riskéiere mir mat Informatiounen **iwwerlaascht** ze ginn an en Deel vun dësen Informatiounen **ze vergiessen**.

Andeems mir d'Aufgaben an d'Terminer, déi op eis zoukommen, **affichéieren**, hëllef mir de Kanner, **z'anticipéieren** an sech **z'organiséieren**. Erënnere mer eis drun, datt de Kanner hiert Gehier eréischt mat ongeféier 25 Joer ausgeräift ass an datt déi als lescht integréiert Funktiounen d'Anticipatioun, d'Organisatioun an d'Kontroll vun Emotiounen sinn.



Zum Beispill, wann ech e puer Mol bei deem Post-it laanscht kommen, dee mech drun erënnert, datt ech den nächsten Donneschdeg eng Mathésprüfung hunn, dann ass d'Warscheinlechkeet, datt ech mat Léieren ufänken, vill méi grouss, wéi wann ech deen eréischt den Dag viru menger Prüfung a mengem Agenda entdecken.

Wat ass
|PONT PHILO| e faarwegt Liewen?

KAART
#1
|BRÉCK MÉDITATION|

11

Ech léieren a klenge Schrëtt



sech organiséieren



10 bis 30 Minutte



e wäisst Blatt oder
de Modell vum Wee

Stëfter
 meng Erënnerungen

1. Wéi vill Etappen op mengem Wee?

- Wéi laang hunn ech gebraucht,
fir Vëlofueren ze léieren?
- Oder wéi laang hunn ech gebraucht,
fir Liesen ze léieren?
- Oder wéi laang hunn ech gebraucht,
fir en Owesiessen ze preparéieren?

Ech wielen eng vun deenen dräi Froen aus an ech lëschten
all **déi kleng Etappen** op, déi ech tëschent «Ech kann et nach net»
an «Elo kann ech et» gebraucht hunn. Wéi vill Etappen zielen ech?

2. Seng Aktivitéiten a kleng Etappen andeelen.

Elo wielen ech **eng Aufgab** oder **eng Aktivitéit** aus,
déi ech ausféiere soll, an ech stelle mir **alleguerten d'Etappe** vir,
fir d'Zil z'erreechen.

Ech schreiwen d'Etappen op éier ech mech un d'Aarbecht
maachen.

Fir mir dobäi ze hëllef, drénken ech fir d'éischt **e Glas Waasser**,
dat mengem Gehier hëlleft, besser ze denken, an ech ootme roueg,
fir méi disponibel ze sinn, fir dat wat ech erreeche wëll.

D'Motivatioun entwéckelt sech mat der Zäit

Eist Selbstvertrauen wíisst mat
deene kleng Succèsen, déi mir
een nom aneren erzielen. Wat eis
Selbstvertraue méi wíisst, wat mir
méi eng grous Motivatioun kréien.

Fir Kanner bei der Entwécklung vun hirem
Selbstvertrauen z'ënnerstétzen, kënne mir
hinnen erklären, datt alles, wat mir
maachen, a kleng Zäitstécker zerluecht
ka ginn. Et kann een e selwergebakene
Kuch eréischt dann iessen, wann een alles
virbereet huet wat een dofir brauch, d'Rezept
befollegt, alles zesummegeréiert huet, de
Fanger an den Deeg gestach huet, fir e richtig
ze schmaachen, an en dann an de Schäffche
stellt..... Dat gëlt och fir d'Vëlofuereen oder fir all
Zort vu Léieren!

KAART
#9
|BRÉCK MÉDITATION|

Wat heescht et
|PONT PHILO| ze léieren?

Dat heiten ass e Beispill fir z'erklären, wéi een déi eenzel Etappen um Wee zum Zil identifizéiere kann :

Liese léieren

- 1 Fir d'éischt konnts Du
d'Buschtawen A. B. C....erkennen
- 2 Duerno hues Du verstanen,
wéi een B.A. = BA-Téin ka maachen
- 3 Dunn hues Du geléiert, einfach Wieder
wéi MOTO, PAPPÀ, TATTA ... ze liesen
- 4 Duerno hues Du méi komplizéiert Téin entdeckt
MOIEN, JANG, UEWEN, PUDDING, FRÉIER, TÉIN ...
- 5 An Du hues ugefaangen, einfach Sätz ze liesen:
D'KAZ ÉSST DE KUCH an dann ëmmer méi
komplizéiert Sätz DÉI SIAMEESESCH KAZ VERSCHLÉNGT
KROKETTEN
- 6 An elo kanns Du alles liesen,
wat s Du gesäis. Bravo !

**Gesäis Du wéi vill Etappen néideg waren eier s
Du fléissend lise konnts? Op mannst 6.**

KAART
#15
|BRÉCK MÉDITATION|

Firwat soll ee
|PONT PHILO| Froe stellen?

Oppe Froen erméiglechen **eisem Gehier**, en Denkprozess anzeleeden, dee genuch **Informatiounen** liwwert, fir zu enger Äntwert ze kommen. D'Nodenke geet **séier a mécht Spaass**, well d'Äntwert aus eisem Énnerste kënnt! Wéi e Bild!



Et gëtt en **Zauberwuert**, mat deem een sech ëmmer drun erënnere kann, et heescht am Franséischen «**CQQCOQP**» a steet fir Combien, Quoi, Qui, Comment, Dù, Quand, Pourquoi" (Wéi vill, Wat, Wien, Wéi, Wou, Wann, Woufir) an am Lëtzebuergeschen ass et d'5W-Froentechnik «Wien, Wat, Wou, Wéini, Woufir?"

Dank dësem Prozess erlaabt Dir Iech, **Är Iddiefabrik** opzemaachen an Ärem Wësse **fräie Laf ze loossen** ouni Angscht mussen ze hunn, eppes falsch ze maachen.

Denkt drun, datt **eng oppe Fro** eng Fro ass, déi no **enger Äntwert verlaangt**, déi Informatiounen a méiglecherweis nei Fraen enthält! Stellt Iech déi Froe vir, déi Iech gestallt kéinte ginn!

13

Ech weess, datt ech weess



sech
organiséieren



10 bis 30 Minutte



- e wäisst Blatt
- meng Multiplikations-tabellen
- mäi Selbstvertrauen
- eng Stöffer
- eng Stoppauer oder eng Sanddauer
- d'Affiche vum Maslow
- meng Gedold

Spill 1: Multiplikationstabellen ? Ech kennen déi net!

- Ech huelen d'Multiplikationstabellen, déi ech amgaang sinn ze léieren.
- Ech fabrizéiere **kleng Etikette** mat den Tabellen, zum Beispill mat der Tabell 2. Ech sträichen aus wat ech schonns kennen

2 x 1 <input type="checkbox"/>	2 x 2 <input type="checkbox"/>	2 x 3 <input type="checkbox"/>	2 x 4 <input type="checkbox"/>	2 x 5 <input type="checkbox"/>
2 x 6 <input type="checkbox"/>	2 x 7 <input type="checkbox"/>	2 x 8 <input type="checkbox"/>	2 x 9 <input type="checkbox"/>	2 x 10 <input type="checkbox"/>

*Du weess jo, datt s Du, wann s Du 2 X 5 kenns,
och 5 x 2 kenns?*

- Et bleiwe just nach 4 Rechnungen, déi ech léiere muss. Ech kenne bal meng ganz Tabell. **Bravo!**

Spill 2:

Elo wielen ech en Thema, vun deem ech unhuelen, datt ech et **net kennen**, nämlech dat, bei deem ech soen «Ech weess et net», wa mir Froe gestallt ginn.

- Ech bieden en anere Spiller, mir Froen ze stellen, déi mat **«Weesst du ...»** ufänken? Wéi heeschen zum Beispill d'Awunner vu Paräis?
- Ech äntwere mat JO oder NEEN. Wann ech mat JO äntweren, ginn ech déi äntwert, déi ech kennen, och wann se net korrekt ass. Wann ech mat NEEN äntweren, froen ech no der Äntwert.
- Du kanns och soen, wat s Du schonn iwwer dat Thema weess, och wann et nëmme e bësselchen ass. Et weess een ëmmer eppes?

D'Kanner soen oft „Ech weess et net“, wann een hinnen eng Fro stellt, an si hunn oft **d'Gefill**, datt si näischt wëssen. Well et braucht e bësselchen Zäit, bis **d'Wëssen sech dauerhaft am Gediechtnes festsetzt** an si et **mat Liichtegkeet ofruffe** kënnen. Fir hinnen ze hëllefen, hiert Selbstvertrauen ze stäerken, hu mir follgend Tipps ausgeschafft:



- 1** Vermeiden, Bemierkunge ze maachen ewéi „Awer Du weess et dach, Du hues dat dach am Unterrecht gesinn“, déi d'Kand hemme kéinten.
- 2** Net gleewen, datt eng eenzeg Kéier duergeet, fir Wëssen ze verënnerlechen.
- 3** Den onbewosstene Drock vermeiden, fir „feelerträi“ ze schaffen.

Entdeckt hei de Léierschema nom Maslow:

DÉI VÉIER ETAPPE VUM LÉIEREN



Wéi weess de
[PONT PHILO] op de eppes
weess oder net?

14

Ech muskléiere mäi Gediechtnes

Scan!



verhalen



10 bis 20 Minutte



- meng Erënnerungen
- wäiss Blieder
- Stëfter
- eng Stoppauer, en Timer oder eng Sandauer

Spill 1 : Wéi ass Deng Nummer?

Eng Telefonsnummer steet op deem Blat, dat um Dësch läit:

1. Ech **verhalen** se (ouni ze schreiwen : auswenneg am Kapp! Ech kann se mat haarder Stëmm soen!)
 2. Ech **verstoppen** se
 3. Ech **diktéieren** deem anere Spiller se, fir datt hien se korrekt schreift
 4. Duerno fügen ech **eng nei Ziffer** derbäi
 5. Ech bidden deem anere Spiller dës nei Ziffer **ze verhalen** asw.
- Wéi ass déi längsten Telefonsnummer?

Spill 2 : De Film vu menger Erënnerung

- Ech denken un **eng schéin Erënnerung** (Geburtsdag, Vakanz, Chrëschttag, Sortie, Besuch, asw.)
- Ech hu maximal véier Minutte fir deenen anere Spiller mäin Erënnerungsfilm mat **engem Maximum un Detailer z'erzielen** (Faarf? Geroch? Gefiller? Emotiounen? Wéi war et? Wat hat ech un? Wéi hunn ech mech gefillt? asw.)
- Déi aner Spiller **lauschtere mir no** ouni Froen ze stellen oder eppes ze schreiwen.
- Duerno mussen si meng Erënnerung **esou genee wéi méiglech erzielen oder zeechnen!**

Firwat ass |PONT PHILO| d'Gediechtnes gutt?

KAART
#12
|BRÉCK MÉDITATION|

De **Memorisatiounsprozess** hänkt
vun **e puer Facteuren** of:

- 1 Interessi
a Motivatioun
- 2 Memorisatiounsprojet
(Firwat léieren ech?)
- 3 Schwieregkeetsgrad
- 4 Kierperlechen an emotionalen Zoustand
(ausgerascht, entspaant, asw.)

Rappel zum **Kuerzzäit- a Laangzäitgediechtnis**

- D'Kuerzzäitgediechtnis (Aarbechtsge-
diechtnis) hält déi aktuell Informatiounen
fir eng begrenzt Zäit op (läscht sech vum
selwen, fir Plaz fir nei Informatiounen ze
schafen).
- D'Laangzäitgediechtnis ass
d'Erënnungsgediechtnis,
dat mat de fënnef Sënner
an Emotiounen, kleng
Geschichten an Anekdote verbonnen
ass.



Eis Tipps fir **gutt ze verhalten**

- 1 Iwwerprüft wat Dir ze wësse mengt andeems Dir
lech selwer Froe stellt.
- 2 Iwwerliest reegelméisseg fir Äert Wëssen ze
reaktivéieren.
- 3 Wandelt d'Informatiounen a visuell Kaarten ëm, fir
se besser ze verstoen an lech se ze mierken.
- 4 Ënnersträicht nëmmen
d'Stéchwieder!

15

Wat ech méi veränneren, wat ech méi verhalen

Scan!



verhalen



30 bis 45 Minutte



- mä Gediechtnes
- meng Kreativitéit

- Stëfter
- wäiss Blieder

Etapp 1

Ech verhalen déi aacht follgend Wuertkoppelen:

Déier Jupe	Vakanz Fläsch
Ketten Bësch	Napp Schnauz
Ball Riddo	Pillem Schokela
Zalot Léisung	Schi Pneu

Eng Persoun kann déi Wuertkoppelen mat haarder Stëmm lues virlesen, déi aner prägen sech se no an no. Et kann een se och eleng am Kapp lesen an sech se virstellen.

Etapp 2

Ech huelen e Ball a geheien engem Spiller en zou a mir soen ofwiesselnd d'Alfabet op.

- Spiller 1: A
- Spiller 2: B
- ...

Elo kënnen mir et hannerzeg vun Z bis A maachen.

- Spiller 1: Z
- Spiller 2: Y
- ...

Etapp 3

Kann ech mech nach un déi aacht Wuertkoppelen aus der Etapp 1 erënneren?

Ech soen se op!

Ech kann se och (ouni ze kucken) mat esou vill Detailler wéi méiglech molen!

Spill weider andeems Du deng eege Wierderlëscht erstells.

Deen, deen déi meescht Koppelen memoriséiert, gewënnt!

Verzerren d'Erënnerungen | PHILO'S BRÉCK | ëmmer d'Realiteit?

KAART
#16
| BRÉCK MÉDITATION |

Et ass fundamental, Informatiounen ze **veränneren**, fir sech se unzëeegnen.

Déi sensoresch Léierpräferenzen (VAK: Ech si visuell, auditiv, kinästhetesch) sinn **en Neuro-Mythos**.

Dat konnt duerch keng seriö wëssenschaftlech Recherche nogewise ginn.

Anerersäits weisen d'Aarbechten an deem Beräich, datt jee méi **verschidde Sënnesmodalitéiten** eng Persoun benotzt, fir déi selwecht

Informatioun ze léieren (lauschteren, schwätzen, schreiwen, sech beweegen ...), desto besser kann **si verhalen**, well d'Sënner sech géigesäiteg **ënnerstëtzen** an den Erënnerungsprozess verstärken.



Et ass also duerch **d'Hierstelle vu Verbindungen**, och wann se nach esou skurril sinn, an **d'Verknappe** mat Biller, Téin a Gefiller, datt d'Memorisatioun gefërdert gëtt.

16

Ech klasséieren, sortéieren an organiséieren, fir besser ze léieren

Scan!



sech organiséieren



10 bis 30 Minutte



- Stëfter
- mäi Gehier

- d'Modeller vun der Geschierkëscht

Hei si véier Lëschte mat Wieder, déi s Du an dräi Kategorie sortéiere solls. Sich eng Iwwerschrëft fir all Kategorie a klasséier dat entspreichend Wuert an déi richteg Kategorie.

Niveau 1:

Teppech, Rat, Wallis, Professor, Mauer, Motorrad, Bébee, Taass, Kaz, Frënd, Maus, Lama, Wollef, Bouf, Batterie, Pullover, Meedchen, Bud, Mamm, Stëft, Kaz

Niveau 2:

Ouschterblumm, Präbbeli, Plage, Champignonen, Eemer, Eeër, Hues, Sonne crème, Kalbass, Laf, Schëpp, Jippelchen, Sonn, Halloween, Schnéischaouer

Niveau 3 :

Eiffeltuerm, Hamburgeren, Tokyo, Spiderman, Manga, Croissanten, Sushien, Obelix, Suzuki, Fräiheetstatu, Peugeot, Paräis, New York, Jeep, Mount Fuji

Niveau 4:

Optimist, Panikéiert, Gléckséileg, Mësstrauesch, Genervt, Opge-reegt, Verängschtegt, Zefridden, Tracasséiert, Houfreg, Kujenéiert, Freedeg, Entsat, Frou, Erschreckt, Irritéiert, Glécklech, Pessimistesch, Besuergt, Exasperéiert, Haasserfëllt, Ängschtlech, Rosen, Frustréiert

KAART
#8
| BRÉCK MÉDITATION |

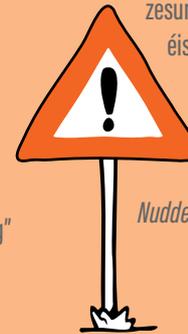
D'Ausféiere vu **Sortéier- a Klasséieraktivitéiten** ass ganz wichteg beim Léieren. D'**Kategoriséieren** hëlleft eis, d'Welt ëm eis erëm besser ze **verstoen**, eist Denken ze **strukturéieren** an eis Rasonementsfäegkeet ze verbessern.

Dës Aktivitéite fërdere **dat strukturéiert Denken** an d'**Rasonement** an :

- stimuléieren d'Entwécklung vum Verständnis a vum Questionnement a uerdnen d'Wëssen.
- entwéckelen d'Sprooch, andeems se Wieder an déi richteg «Tiräng» aräumen, fir sech se richteg virstellen ze kënnen.

- fuerderen dozou op, déi richteg Wieder zur richteger Zäit ze benotzen, fir sech besser verständlech maachen ze kënnen.

Een Deel vun der logescher **Rasonementsfäegkeet** setzt viraus, datt een **d'Gemeinsamkeeten an d'Ënnerscheeder erkennt** a weess, wat zesummepasst a wat net. Dëst ass déi éischt Dier zum **mathemateschen a philosopheschen Denken**.



*Fir déi ganz Kleng: Sortéiere
vu Steng/Edelsteng/Pärelen/
Nuddelen/ Filzstëfter asw.*

**Hëllef «Etiketten» derbäi,
| PHILO'S BRÉCK | besser ze denken?**