

# **Konzentration in Doppelstunden erhalten**

## **Beitrag von „Meike.“ vom 14. März 2014 19:45**

Wir haben ausschließlich Doppelstunden, und nur die 7. ist mal einzeln - und die hass ich, in 45 Minuten kriegt man auf Oberstufenniveau irgendwie keine halbwegs dicken Bretter gebohrt.

Bei mir sind einfach die Phasen so lang, dass das kein Problem ist - und es muss sich halt abwechseln. Längere Text lesen/Videos gucken, dann längere (i.e. komplexere) Aufgaben reingeben, in verschiedenen Sozialformen: gern können die auch mal 20 oder gar 30 Minuten an was arbeiten: etwas gemeinsam durchanalysieren, in Gruppen diskutieren und als Statement schriftlich festhalten, etwas schreiben, dann vortragen, usw. Man muss selber gut präsent sein.

Es darf halt nicht 90 Minuten im Lehrerschülerpingpong hin und her gehen, das hält keiner aus, auch und vor allem nicht der Lehrer. Wichtig ist, die Schüler aktiv einzubinden: die müssen auch mal vom Platz und selber was an die Tafel schreiben oder auf die Lernplattform eintippen, mal die Gruppe oder den Gesprächspartner wechseln, im Dialog mit jemand anders etwas zu verstehen versuchen.

Beim Meditieren würd ich erstmal selbst einpennen.

Ist nicht meins.

Ich mach aber immer 5 Minuten Pause - nicht unbedingt, wenn 45 Minuten rum sind, sondern wenn ein Gedanke/Arbeitsschritt fertig ist. Fenster auf, alle man ein bisschen rumlaufen. Gut ist.