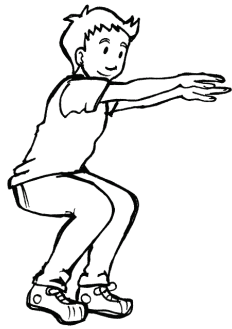


Inhalt



Erläuterungen	5
Fit und entspannt lernen	
Ich ernähre mich gesund	8
Ich trinke genug	10
So ernährt sich mein Kind gesund	11
Ich schlafe genug	12
Ich mache Pausen	13
Bewegungspausen im Unterricht	14
Bewegung tut gut	15
Entspannen mit Fantasiereisen	17
So kann Ihr Kind entspannen	19



Motiviert lernen	
So motivieren Sie Ihre Schülerinnen und Schüler	20
Ich gehe gern zur Schule	22
Das kann ich!	23
Das finde ich gut an dir!	25
Diese Sätze motivieren mich	26
Diese Belohnungen motivieren mich	27
So meistere ich Schwierigkeiten	28
Behalten Sie die Nerven bei Misserfolgen	30
Ich setze mir ein Ziel	31
Ich verbessere mich in einem Fach	33



Konzentriert lernen	
Ich lasse mich nicht ablenken	35
Was ist Konzentration?	36
Wann kann ich gut lernen?	38
So schaffen Sie ein optimales Lernumfeld	40
Zu Hause konzentriert lernen	41
Ohren auf!	42
Augen auf!	43
Ich lasse mich nicht ablenken	44
Beim Tierarzt	46
Alles hört auf mein Kommando!	48
So fördern Sie Konzentration im Unterricht	49

Inhalt

Lösungen

Lösung – Ich ernähre mich gesund	50
Lösung – Ich mache Pausen	51
Lösung – Bewegung tut gut	52
Lösung – So meistere ich Schwierigkeiten (2)	54
Lösung – Ich setze mir ein Ziel	55
Lösung – Ich lasse mich nicht ablenken	57
Lösung – Was ist Konzentration?	58
Lösung – Beim Tierarzt	60

