



Arbeitsblatt: Gefühlstagebuch



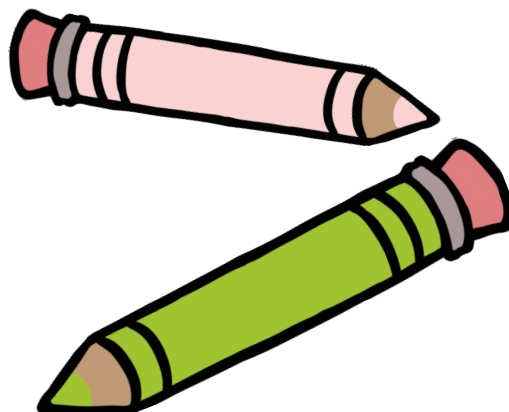
Manche Kinder sind schon morgens hellwach und können sich gut konzentrieren. Andere Kinder können erst am späten Vormittag richtig gut lernen. Deshalb diskutieren Experten immer mal wieder darüber, ob die Schule morgens später beginnen soll. Sie sagen: Die Schülerinnen und Schüler seien dann ausgeschlafener. Sie seien auch aufmerksamer, könnten sich besser konzentrieren und deshalb besser lernen.

Wann kannst du am besten aufpassen? Finde es heraus – mit dem Gefühlstagebuch. Notiere darin eine Woche lang, wie du dich während des Unterrichts gefühlt hast.

Fülle dazu als erstes den Stundenplan aus.

Frage dich nach jeder Stunde: Wie hast du dich währenddessen gefühlt?

- **Warst du müde und konntest dich nicht gut konzentrieren?**
Dann male das Stunden-Feld mit einem Buntstift **rot** aus.
- **Warst du wach und aufmerksam?**
Male dann das Feld mit einem Buntstift **grün** aus.

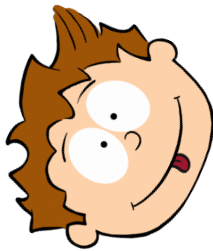


Mach dich schlau! | **Was denkst du?** | Macht was zusammen!

Aktion Schulstunde zur ARD-Themenwoche 2019
© Rundfunk Berlin-Brandenburg



Arbeitsblatt: Gefühlstagebuch



Mein Gefühlstagebuch

Name: _____

Klasse: _____

Stunde	Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						



Mach dich schlau! | **Was denkst du?** | Macht was zusammen!

Aktion Schulstunde zur ARD-Themenwoche 2019
© Rundfunk Berlin-Brandenburg



Arbeitsblatt: Gefühlstagebuch



Schau dir nach einer Schulwoche deinen farbigen Stundenplan an. Gibt es Tageszeiten, an denen du dich häufiger wach und aufmerksam fühlst? Und gibt es Tageszeiten, an denen du dich eher müde fühlst? Vielleicht erkennst du ja ein Muster. So kannst du herausfinden, wann du besonders gut aufpassen kannst.

Notiere hier dein Ergebnis:

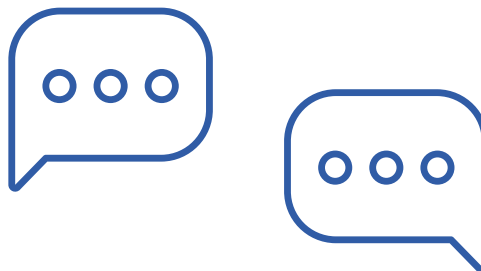


Gut aufpassen kann ich ...



Nicht so gut aufpassen kann ich ...

Besprecht die Ergebnisse anschließend in der Klasse.



Mach dich schlau! | **Was denkst du?** | Macht was zusammen!

Aktion Schulstunde zur ARD-Themenwoche 2019
© Rundfunk Berlin-Brandenburg