



## Eine Minute Ruhe



2–5 min



Stoppuhr

### So geht es:

1. Bitten Sie die Schülerinnen und Schüler, alle Aktivitäten zu beenden, sämtliche Gegenstände aus den Händen zu legen und in einer entspannten Haltung an ihren Tischen zu sitzen.
2. Eine Minute lang darf nun niemand sprechen. Die Kinder haben die Aufgabe, währenddessen ganz bewusst auf alle Geräusche zu achten.
3. Anschließend berichtet jedes Kind, was es in der Stille gehört hat.



Sammeln Sie die erlauschten Dinge an der Tafel. Zusätzlich können die Geräusche nach ihrer Herkunft (z. B. außerhalb des Klassenzimmers, auf dem Schulhof oder im Klassenzimmer) sortiert werden.



## Stecknadel fällt



2–5 min



Stecknadel, evtl. eine Pipette, ein Glas, Wasser

### So geht es:

1. Lassen Sie eine Stecknadel mehrmals auf Ihren Tisch fallen.
2. Die Kinder sollen derweil absolut still sein und die Augen schließen.
3. Sie zählen, wie oft sie die Nadel fallen hören.



Alternativ können Sie Wasser tropfenweise aus einer Pipette in ein Glas tropfen lassen.

