

## Pausen fördern die Konzentration

Wie lange können Kinder bei den Hausaufgaben durchschnittlich konzentriert arbeiten?

Alter	durchschnittliche Konzentration
7 Jahre	15 Minuten
8-9 Jahre	20 Minuten
10-12 Jahre	25 Minuten
13-18 Jahre	30 Minuten

**Arbeitspausen sparen mehr Zeit, als sie kosten, dies ist eine ganz wichtige Information für Sie!**

Denn oft sind wir Eltern diejenigen, die darauf bestehen „das gerade noch zu Ende machen zu lassen und dabei nicht im Blick haben, dass das Konzentrationsvermögen unserer Kinder am Ende ist. Daher finden Sie auf den nächsten Seiten ein paar Ideen für kurze und längere Pausen, die es Ihrem Kind auch leichter machen wieder einzusteigen.

Vielleicht haben Sie ja Lust die Pausen-Übungen mit Ihrem Kind gemeinsam zu machen, das führt auf jeden Fall zu entspannter Stimmung!

### Inhalte der Minipausen

Damit Pausen die Konzentration für Hausaufgaben und Lernen auf optimalem Niveau halten können, müssen sie diesem Zweck entsprechend verbracht werden. Einem Absinken von Energie und Blutdruck wirkt in erster Linie Bewegung entgegen. Dabei werden nämlich der Blutkreislauf sowie die Atmung aktiviert. Gleichzeitig sollen die Bewegungsaktivitäten wenig Aufwand erfordern und Ihr Kind nie völlig aus dem Arbeiten herausreißen:

- Kreise mit beiden Schultern fünf Mal vorwärts, dann fünf Mal rückwärts.
- Recke beide Arme schräg nach vorn; spreize die Finger aus und ziehe sie in schnellem Wechsel zur Faust zusammen (sechs Mal).
- Boxe mit beiden Fäusten ein paar Mal seitwärts und vorwärts in die Luft.
- Recke die Arme in die Höhe und stelle dir vor, du versuchst mit beiden Händen abwechselnd nach Äpfeln zu greifen, die ganz oben in einem Baum hängen.
- Gähne einmal richtig unanständig herzhaft und massiere dabei die Kiefergelenke. Das sind die Punkte auf beiden Backen, wo Ober- und Unterkiefer zusammenstoßen.“  
Wer schneidet die besten Grimassen?

Entwickeln Sie mit ihrem Kind gemeinsam Ideen und probieren sie aus, was am meisten Spaß macht.

Sehr zappelige, hyperaktive Kinder reagieren häufig anders als Kinder mit unauffälliger Motorik. Rennen und Toben bringen sie oftmals nicht zur Ruhe, sondern erst recht in Fahrt. Sie profitieren besonders von so genannten isometrischen Übungen, wie sie im Kraftsport üblich sind::

- „Stehe auf und stelle dich seitlich dicht neben die Wand oder Tür. Drücke mit deinem nach unten hängenden Arm so fest dagegen, wie du nur kannst. Atme dabei aber locker weiter. Zähle im Stillen bis zehn. Drehe dich nun herum und mache die gleiche Übung mit dem anderen Arm.
- Setze dich bequem und verhake die Hände vor deiner Brust. Ziehe auseinander, so fest du kannst, aber lasse nicht los. Atme dabei locker weiter und zähle im Stillen bis zehn.
- Schüttle die Arme zur Lockerung kurz aus, dann presse vor deiner Brust die beiden Handballen so fest gegeneinander, wie es nur geht. Wieder locker weiteratmen und im Stillen bis zehn zählen.
- Arme kurz ausschütteln. Jetzt setze die Handballen seitlich außen auf die Stuhlkanten und drücke dich von Stuhl hoch. Wieder locker atmen und still bis zehn zählen.“

#### **Händefalten**

Falte deine Hände.

Ist der Daumen der rechten oder linken Hand oben?

Falte die Hände auf, aber halte die Handflächen aneinander und die Finger steif.

Verdrehe die Handflächen so, dass jetzt der andere Daumen vorn ist.

Falte die Hände jetzt erneut, aber „verkehrt“,

so dass der andere Daumen oben liegt.

Das fühlt sich zunächst ungewohnt an.

Falte 12 x hin und her!

Bei dieser Übung passieren drei Dinge:

1. Sehr schnell spürt man, dass Hände und Finger warm werden. Das ist wichtig, weil unter Stress die Durchblutung in den äußeren Körperteilen reduziert wird. Darum kriegen wir dann die sprichwörtlichen kalten Füße, kalten Schweiß auf der Stirn, eine kalte Nase und kalte Ohrläppchen. Das Bisschen Fingergymnastik bei Händefalten regt die periphere Durchblutung schon wieder an.
2. muss man sich beim Hin- und Herfalten der Hände sehr konzentrieren, vor allem auf das falsche Falten. Dadurch wird der Kopf frei von belastenden Gedanken.
3. Wenn der rechte Daumen oben ist, steuert die linke Hemisphäre (=Gehirnhälfte) die Bewegung, wenn der linke Daumen oben ist, koordiniert die rechte Hemisphäre die

Aktion. So müssen beide Hemisphären miteinander kooperieren, der Denkmotor kommt wieder auf Touren.

Auf diese Weise kann sich Ihr Kind nach etwa einer Minute wieder an das erinnern, was es gestern noch wusste. Allerdings klappt die Übung nur, wenn man gestern auch wirklich was im Kopf hatte .....

## Die 5-Minuten Pause

In den 5-Minuten-Pausen ist die Gefahr größer als in den Minipausen, dass die Zeitgrenze überschritten wird und Ihr Kind vergisst weiterzuarbeiten. Ihr Kind kann mit Hilfe der Uhr oder des Timers lernen, die nötige Selbstdisziplin zu entwickeln.

Auch die 5-Minuten-Pause dient in erster Linie der Bewegung, um Blutkreislauf und Sauerstoffaufnahme anzuregen. Dafür darf Ihr Kind Spiele und sportliche Betätigung nutzen, die im Zimmer einsetzbar sind, beispielsweise:

- Hüpfen auf dem Minitrampolin
- Springen mit oder ohne Springseil
- Kicken mit einem Softball
- Liegestützen, Klimmzüge, Hanteltraining u.a. Kraftübungen (besonders für hyperaktive Kinder)
- Lieblingslied anstellen und tanzen

Natürlich bietet die 5-Minuten-Pause auch die geeignete Gelegenheit, um sich Nachschub an Wasser zu besorgen und die Toilette aufzusuchen.

## Große Pausen

Spätestens nach einer Stunde braucht Ihr Kind eine große Pause. In dieser Zeit darf es auch mal richtig abschalten, sich ein wenig entspannen, mit Ihnen etwas besprechen oder Freunde anrufen. Jetzt kann der Hund Gassi geführt oder eine kleine Besorgung erledigt werden. Sinn dieser Pause ist es, den Kopf frei zu bekommen. Dabei hilft es, sich auf andere Gedanken zu bringen. **Allerdings:** Studien zeigen, dass der direkte Wechsel an PC, Fernseher, Handy nach einer Lerneinheit den Lernerfolg mindert.

Natürlich soll Ihr Kind mittelfristig lernen, auch bei der großen Pause die Zeit nicht aus dem Blick zu verlieren. Der Wecker oder Timer hilft ihm dabei. Und wenn spätestens am Pausenende dann noch etwas Bewegung ins Spiel kommt, ist das für den nächsten Arbeitsabschnitt förderlich.

Bewegung forciert den Puls und die Atmung. Das ist für das Gehirn äußerst wichtig. Es wiegt zwar nur ungefähr zwei Prozent unseres gesamten Körpergewichts, verbraucht aber 40 Prozent des insgesamt aufgenommenen Sauerstoffs. Je mehr es arbeitet, desto mehr Sauerstoff benötigt es. Darum muffelt es auch am Ende einer Mathematikstunde im Klassenzimmer strenger als nach einer Zeichenstunde.