

# Konzentriert arbeiten

## Pausen

2-5 Min. Pausen einlegen

- 3x tief durchatmen
- 10x hüpfen
- 3x rund um den Stuhl laufen
- An die frische Luft gehen
- Unterm Tisch durchkrabbeln
- 2min. aus dem Fenster schauen
- Lieblingslied anhören und tanzen

## Tageszeiten

Es gibt Tageszeiten, wo man **Leistungshochs - oder tiefs** hat.  
Wichtig ist, darauf zu achten!  
Denken Sie an ihr Kind - wann ist das Kind am **aufnahmefähigsten**?  
In Bezug darauf am besten Hausübungen / Lernen immer zur selben Zeit erledigen bzw. planen.

## Zentrierungsübungen helfen der Konzentration

### Vor der Hausübung...

- Rhythmus nachklopfen
- Stift in der Hand wandern lassen
- Fingertippen am Tisch
- Überkreuzbewegungen (re. Knie zu li. Ellenbogen)
- Kopf und Bauch (eine Hand am Kopf, eine am Bauch und tauschen)
- Liegende Acht in die Luft malen
- ABC rückwärts aufsagen
- Abzählen (Foto mit Bäumen, Stiften, Murmeln...)

### Während der Hausübung...

- Schweres Kissen auf den Schoß oder Kopf legen
- Wackelkissen unter den Stuhl oder die Füße
- Time Timer (App) oder Sanduhr zur Visualisierung der Zeit verwenden



## Arbeitsbeginn

Immer **mit den leichten Übungen beginnen** - das steigert die Motivation!

## Arbeitsplatz

**Reizarm** (aufgeräumt, wenig am Tisch/im Zimmer), immer der gleiche Platz, vorm Arbeiten gut **lüften**, ausreichend **Licht!**

## Planvolles Vorgehen

**Struktur schaffen**, z.B. mit Hilfe von einem Hausaufgabenplaner

- Was muss ich tun?
- Was brauche ich dazu?
- Wie lange brauche ich?
- Ich fange an, zu arbeiten
- Ich kontrolliere und bessere aus
- Ich bin fertig und räume auf

## GOOD TO KNOW

Konzentrationsdauer am Stück  
(ohne Pause) = ca. Alter x 2

4 – 6-Jährige > 10 min.

7 – 10-Jährige > 15 – 20 min.

10 – 12-Jährige > 20 – 25min.

12 – 14-Jährige > ca. 30min.

## Mit allen SINNEN lernen

Versuchen, **mehrere Sinne beim Arbeiten anzusprechen**, denn die Konzentration sinkt bei monotonen Aufgaben.

Lernen durch...

...Hören oder Sehen: 20-30% werden gemerkt

...Hören und Sehen: 50% werden gemerkt

...Hören, Sehen und Handeln: 70% werden gemerkt

## Elterliche Unterstützung

Loben und Motivieren, kleine Hilfestellungen bieten (hinführen), Verständnis zeigen, Zeit geben, „Connection before Correction“ (nach Dr. Jane Nelson): Erst Interesse an den Aufgaben und Anerkennung für die geleistete Arbeit zeigen, dann konstruktives Feedback.