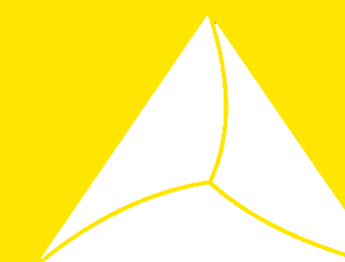


KONZENTRATION, BITTE!

Konzentriertes Arbeiten von zu Hause



**Bildung für
Nachhaltige
Entwicklung
Niedersachsen**

KONZENTRATION, BITTE!	3
WAS IST EIGENTLICH KONZENTRATION?	4
TREIBSTOFF FÜR GUTE KONZENTRATION	5
BEWEGUNG	7
EIN KLARES UMFELD	8
PLANUNG	9
PAUSEN	10
KONZENTRATIONSÜBUNG	11
BEWEGUNGSÜBUNGEN	13
KONTAKT	15

KONZENTRATION, BITTE!

Wie kannst du zu Hause konzentriert arbeiten? Egal, ob im Home Office, im Studium oder als Schüler*in beim Home Schooling: diese Frage betrifft jeden – und wenn es auch nur um die täglichen Hausaufgaben geht! Hier findest du (und deine Eltern!) Tipps, Tricks und Übungen, wie du deine Konzentration beim Arbeiten von zu Hause aus verbessern kannst. Die erste Frage ist allerdings: Was ist Konzentration überhaupt und wodurch wird sie beeinflusst?



WAS IST EIGENTLICH KONZENTRATION?

Konzentration ist die **willentliche Bündelung der Aufmerksamkeit** auf eine bestimmte Tätigkeit, das Erreichen eines kurzfristig zu erreichenden Ziels oder das Lösen einer Aufgabe.

Dieses willentliche Richten der Aufmerksamkeit auf eine bestimmte Aufgabe ist sehr anstrengend, insbesondere wenn es sich um möglicherweise eher „lästige“ Dinge wie beispielsweise Hausaufgaben handelt.

Konzentrationsspannen von Kindern

Schulanfänger*innen

10 – 15 Minuten

Ende der Grundschule

20 – 25 Minuten

Ab ca. 12 Jahren

30 Minuten

TREIBSTOFF FÜR GUTE KONZENTRATION

Das menschliche Gehirn benötigt ca. 40% des eingeatmeten Sauerstoffs und verbraucht 20 – 25 % der Energie, die der Körper im Ruhezustand umsetzt.

SAUERSTOFF

Räume, in denen gearbeitet wird, sollten gut belüftet sein. Auch das Lernen an der frischen Luft ist eine gute Alternative - einfach mal ausprobieren!

Um konzentriert arbeiten zu können, braucht der Körper genügend Flüssigkeit. Wasser ist als Getränk der beste Lernbegleiter, das Blut verdickt bei ausreichender Wasseraufnahme nicht und ist dadurch weiterhin in der Lage, ausreichend Sauerstoff zu transportieren.

TREIBSTOFF FÜR GUTE KONZENTRATION

ENERGIE

Das menschliche Gehirn kann nur Einfachzucker verwerten

Süßigkeiten und Haushaltszucker schaden der Konzentrationsfähigkeit!

Für eine gute Konzentrationsfähigkeit ist eine vollwertige Ernährung ideal, d.h. vollwertiges Brot, viel Obst, Gemüse, Salat und Hülsenfrüchte. Dazu wenig Milch und Milchprodukte sowie wenig Fleisch und Wurst.

BEWEGUNG

Du solltest dich mindestens **eine Stunde am Tag** bewegen, was heutzutage jedoch immer weniger Kinder schaffen. Dabei fördern **regelmäßige Bewegung und Sport** die Konzentration!

Die körperliche Bewegung sorgt dafür, dass dein Gehirn stärker durchblutet wird, Sauerstoff und Glukose gelangen so schneller in die Gehirnzellen.

Außerdem fördert Sport die Bildung neuer Synapsen (Verbindungen) im Gehirn und verbessert so den Informationsaustausch zwischen den Nervenzellen.

Forscher haben herausgefunden, dass es hierbei wichtig ist, dass die körperliche Aktivität auch **Spaß** macht. Zusätzlich können Bewegungspausen während des Lernens für ein Aufrechterhalten der Konzentration sorgen.



Foto: Nele Martensen

EIN KLARES UMFELD

Ein aufgeräumtes und gut organisiertes Arbeitsumfeld ist wichtig!

- alle Arbeitsmaterialien, Hefte und Bücher liegen vor Beginn der Hausaufgaben bereit. Dies verhindert Unterbrechungen und damit verbundene Konzentrationseinbrüche!
- Der Schreibtisch sollte möglichst frei von Dingen sein, die dich ablenken könnten. Wenn es dir hilft, kannst du zum Beispiel auch am Esstisch arbeiten.
- Smartphones und Computer sollten nicht in der Nähe sein, wenn sie nicht zum Lernen benötigt werden.
- Am besten sitzen deine Eltern zum ungestörten Lernen bei den Hausaufgaben nicht neben dir.
- Sorge für gute Lichtverhältnisse! So wirst du weniger schnell müde.

PLANUNG

Eine gute Struktur ist die halbe Miete!

- Es hilft ungemein, wenn du vorab eine Zeitstruktur für deine Aufgaben festlegst: Wieviel Zeit benötigst du ungefähr für welche Aufgabe?
- Lasse dein Gehirn „warmlaufen“! Erledige zuerst Aufgaben, die du magst und die dir leichtfallen.
- Arbeite dann mit komplizierteren Aufgaben weiter, die mehr Konzentration erfordern: Vokabeln lernen, schwierige Rechnungen, ...
- Kümmere dich am Ende wieder um einfachere Aufgaben wie Wiederholungen, praktische Arbeiten in musischen Fächern oder auch um Organisatorisches wie das Abheften von Arbeitsblättern.

PAUSEN

Kleine Pause!

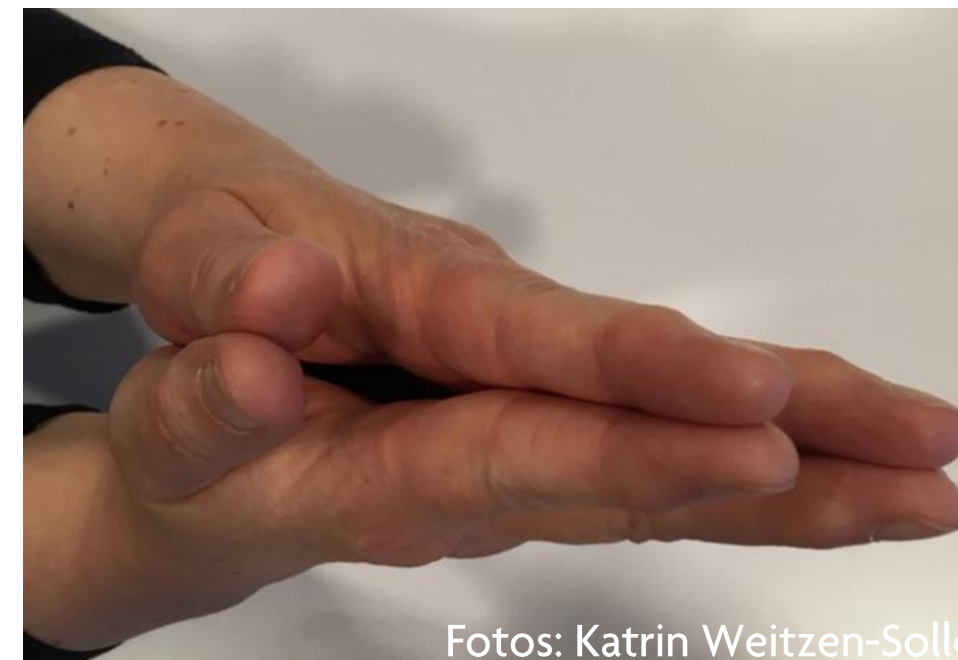
Regelmäßige Pausen sind extrem wichtig. Lege sie am besten ein, wenn du noch fit bist und dein Lernakku noch nicht völlig geleert ist. Am besten klappt das mit der bewährten **Minipause!** Versuche haben gezeigt, dass diese Minipause die Gesamtzeit der Hausaufgaben im Vergleich zu anderen Pausenkonzepten sogar verkürzt!

Minipause

1. Lege alle fünf Minuten eine Pause von einer Minute ein. Um deinen Kreislauf und deine Atmung neu zu aktivieren, solltest du leichte Bewegungsübungen machen. Ein Beispiel hierfür findest du auf der nächsten Seite.
2. Mache nach ungefähr 30 Minuten eine Pause von fünf Minuten. Auch hier heißt es: Bewegung! Gehe auf das Trampolin oder vertreibe dir die Zeit mit Seilspringen, ...
3. Nach einer Stunde solltest du eine Pause von mindestens 15 Minuten machen. Hier geht es darum, richtig abzuschalten und auf anderen Gedanken zu kommen.

KONZENTRATIONSÜBUNG

Diese Übung ist für eine Minipause geeignet. Sie löst Denkblockaden und kann auch gut während einer Klassenarbeit eingesetzt werden!



1. Falte deine Hände, indem du die Finger ineinander kreuzt. Knete sie zehnmal.
2. Falte die Hände auf und verdrehe die Handflächen gegeneinander. Falte die Hände so, dass der andere Daumen oben liegt. Dies fühlt sich anders an. Knete die Hände wieder zehnmal.
3. Wiederhole diese Übung zwanzigmal!

KONZENTRATIONSÜBUNG

Was passiert während dieser Konzentrationsübung?

- Die periphere Durchblutung der äußeren Gliedmaßen wird angeregt. Hände und Finger werden wieder warm.
- Man muss sich beim abwechselnden Falten der Hände sehr konzentrieren, vor allem auf das „falsche“ Falten. Dadurch wird der Kopf frei von belastenden Gedanken.
- Wenn der rechte Daumen oben ist, wird die Bewegung durch die linke Gehirnhälfte gesteuert. Ist der linke Daumen oben, wird er durch die rechte Gehirnhälfte gesteuert. So müssen beide Hälften kooperieren und die Blockade des Frontalhirns lässt nach!

TIPP!

Weitere Informationen und Ideen zum Thema *Konzentration* findest in dem Buch

„Konzentration – der Schlüssel zum Schulerfolg“

von Detlef Träbert

BEWEGUNGSÜBUNGEN

In den Minipausen kannst du folgende Bewegungsübungen machen. Achte dabei darauf, dass deine Lernarbeit nicht mehr als eine Minute unterbrochen wird.

Recke beide Arme unter der Tischplatte nach vorne; spreize die Finger aus und ziehe sie in schnellem Wechsel zur Faust zusammen (10 Wiederholungen).

3

Kreise mit beiden Schultern zehnmal vorwärts, dann zehnmal rückwärts.

1

Lasse die Schultern im Wechsel hängen und ziehe sie ganz hoch (10 Wiederholungen).

2

Strecke die Beine in die Luft und lasse die Füße kreisen: zehnmal rechts herum, dann links herum; und dann wieder in die entgegengesetzte Richtung.

4

Boxe mit beiden Fäusten ein paar mal seitwärts und vorwärts in die Luft.

5

BEWEGUNGSÜBUNGEN

Wenn du sehr aktiv bist, kannst du auch diese Bewegungsübungen machen. Achte dabei darauf, dass deine Lernarbeit nicht mehr als eine Minute unterbrochen wird.

Mache zehn langsame Liegestütze. Wenn du Hanteln hast, kannst du ein paar Kraftübungen damit machen. Du kannst aber auch zwei volle Wasserflaschen dafür verwenden.

8

Schüttele die Arme zur Lockerung kurz aus, dann presse die beiden Handballen vor deiner Brust so fest gegeneinander, wie es nur geht. Wieder locker weiteratmen und im Stillen bis zehn zählen.

6

Setze dich bequem und verhake die Hände mit gekrümmten Fingern vor deiner Brust. Ziehe sie auseinander, so fest du kannst, aber lasse nicht los. Atme dabei locker weiter und zähle im Stillen bis zehn.

9

Greife unter die Sitzfläche und ziehe so fest nach oben, wie du nur kannst. Locker atmen, im Stillen bis zehn zählen.

7

Arme kurz ausschütteln. Jetzt setze die Handballen seitlich von oben auf die Außenkanten der Sitzfläche und drücke dich vom Stuhl hoch. Wieder locker atmen und still bis zehn zählen.

10

KONTAKT

Du hast noch Fragen oder möchtest deine Ergebnisse mit uns teilen? Hier erreichst du uns!

Autostadt Bildung

Stadtbrücke, 38440 Wolfsburg

E-Mail: bildung@autostadt.de