

Elternbrief – Woche 5 im Lerntaining
Powerpausen – Energie tanken für den Kopf

Liebe Eltern,

in dieser Woche haben wir im Lerntaining über ein Thema gesprochen, das für erfolgreiches Lernen sehr wichtig ist: Powerpausen. Unser Gehirn kann sich nur eine bestimmte Zeit konzentrieren. Als grobe Orientierung gilt bei Kindern: Die Konzentrationszeit entspricht ungefähr dem Doppelten des Alters in Minuten. Ein achtjähriges Kind kann sich also etwa 15–16 Minuten gut konzentrieren. Danach braucht das Gehirn eine kurze Pause, um neue Energie zu tanken. Gemeinsam haben wir dazu eine Geschichte mit Wolke, Pika und Matilda gelesen. In der Geschichte stellt Wolke fest, dass sie immer unkonzentrierter wird, je länger sie ohne Pause arbeitet. Matilda erklärt daraufhin, dass auch unser Kopf kleine Pausen braucht – am besten Bewegungspausen. Schon wenige Minuten Bewegung können helfen, den Kopf wieder frei zu bekommen und anschließend konzentrierter weiterzulernen. Eine Idee für zu Hause

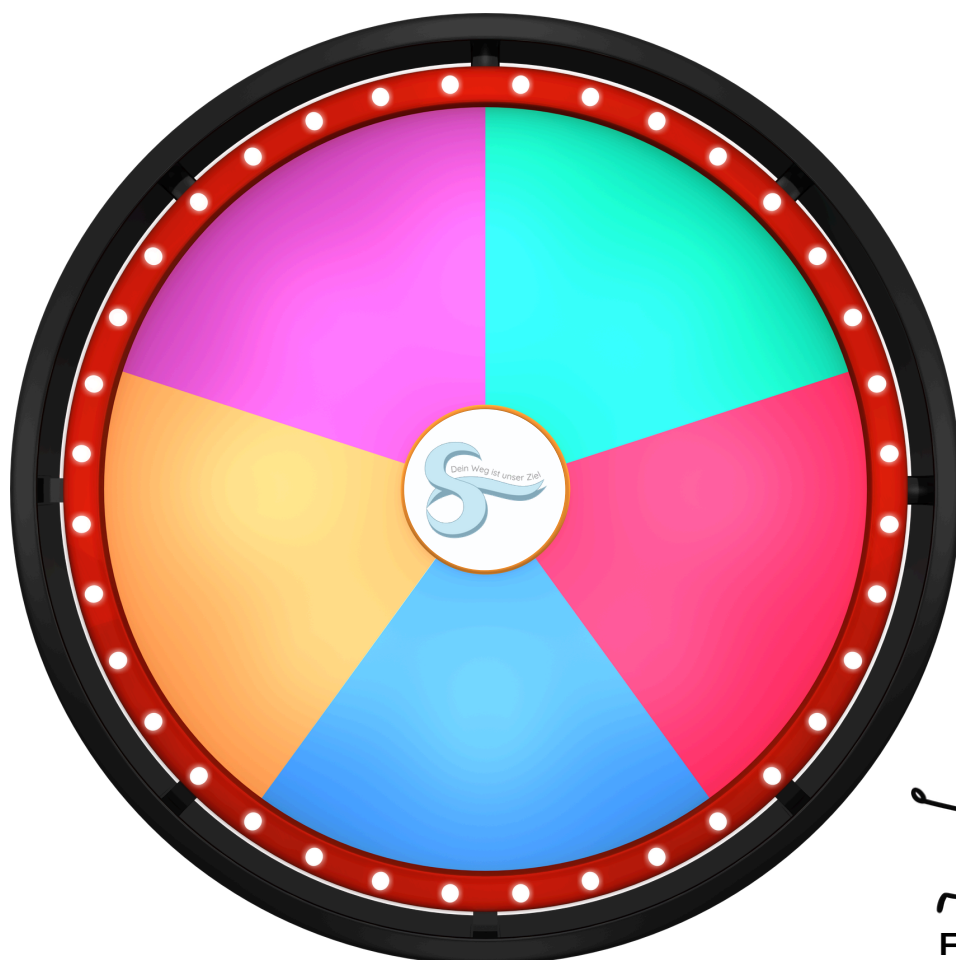
Die Kinder haben die Idee kennengelernt, ein kleines Bewegungsräder oder Pausen-Spiel zu nutzen. (Auf meiner Homepage finden Sie eine Anleitung) Darauf können verschiedene kurze Bewegungsideen stehen, zum Beispiel: 10 Hampelmänner, einmal durchs Zimmer hüpfen, strecken und schütteln, einmal tief durchatmen. Nach einer kurzen Pause fällt es oft viel leichter, wieder weiterzuarbeiten. Impulsfragen für Gespräche zu Hause. Vielleicht haben Sie Lust, Ihr Kind einmal zu fragen:

- ?Woran merkst du, dass dein Kopf eine Pause braucht?
- ?Welche Bewegung macht dir besonders viel Spaß in einer Pause?
- ?Was hilft dir, danach wieder besser weiterzulernen?
- ?Welche Powerpause würdest du gerne erfinden?

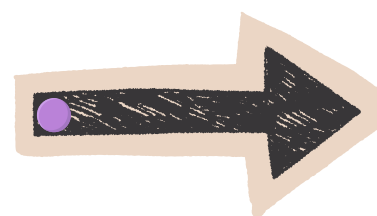
Vielen Dank für Ihr Vertrauen.

Ich freue mich sehr, die Kinder ein Stück auf ihrem Weg begleiten zu dürfen.

Herzliche Grüße
Svenja Sassen



Hüpftanz



Boxer



Raketenstart



liegendes Fahrrad



Flieger