Konzentration

Durch konzentriertes Lernen verbringen Kinder viel weniger Zeit am Schreibtisch und können sich ihren Hobbies und Freunden widmen. Hier findest du konkrete Übungen, die ihr zu Hause nutzen könnt, um konzentrierter zu lernen.

Inhalt

#1 Power-Pausen **2**
#2 Konzentration trainieren **3**
#2.1 Übung - Memory 3
#2.2 Übung - Labyrinth 4
#2.3 Übung - Kim Spiel (sehen) 4
Reflektions Fragen **6**
Anhang **8**
Memory 8
Rätsel 12
Lösung Rätsel 21

© LRS online Akademie GmbH

#1 Power-Pausen

Pausen sind so wichtig, weil sich niemand ewig konzentrieren kann!

Vorgehen

1. Schaue nach der Konzentrationszeit deines Kindes.
2. Ist die Konzentrationszeit vorbei, macht ihr 3 Minuten Pause.
3. In der Pause macht ihr folgende Bewegungsübung:
    a. Alternativen: Wasser trinken, spazieren, Nüsse essen…
    b. Nicht ans Handy, Tablet oder Konsole, da sonst der Wiederanfang schwerfällt.

Bonus: Ermutige dein Kind, in der nächsten Klassenarbeit eine Power-Pause einzubauen!

Bewegungsübung

Schau dir an, wie die Bewegungsübung geht: https://youtu.be/TJaW1PX0hYo

Konzentrationszeiten

5 bis 7 Jahre	7 bis 10 Jahre	10 bis 12 Jahre	12 bis 15 Jahre
15 Minuten	20 Minuten	25 Minuten	30 Minuten

Die Konzentrationszeit deines Kindes

© LRS online Akademie GmbH

#2 Konzentration trainieren

Konzentration ist wie ein Muskel und kann trainiert werden!

#2.1 Übung - Memory

Spielziel: Die Person mit den meisten Kartenpaaren hat gewonnen.

Start: Du druckst die Tierkarten im Anhang und schneidest sie mit deinem Kind aus. Alle Tierkarten werden gemischt und verdeckt hingelegt. Die jüngste Person beginnt. Es wird im Uhrzeigersinn gespielt.

Ablauf: Du darfst immer zwei Karten nacheinander aufdecken. Hast du ein Paar, also ein Bild und den zugehörigen Namen gefunden, darfst du die Karten behalten und erneut zwei Karten aufdecken. Ergeben die Karten kein Bild-Wort-Paar, werden sie wieder umgedreht und der nächste Spieler ist an der Reihe.

Ende: Das Spiel endet, wenn alle Paare aufgedeckt sind.

Memory Karten der HELDEN-BOX

Bonus: Du hast Lust auf mehr spielerische Übungen? Dann schau dir mal unsere HELDEN-BOX an. https://wortheld-werden.de/kostenlose-lrs-uebung/

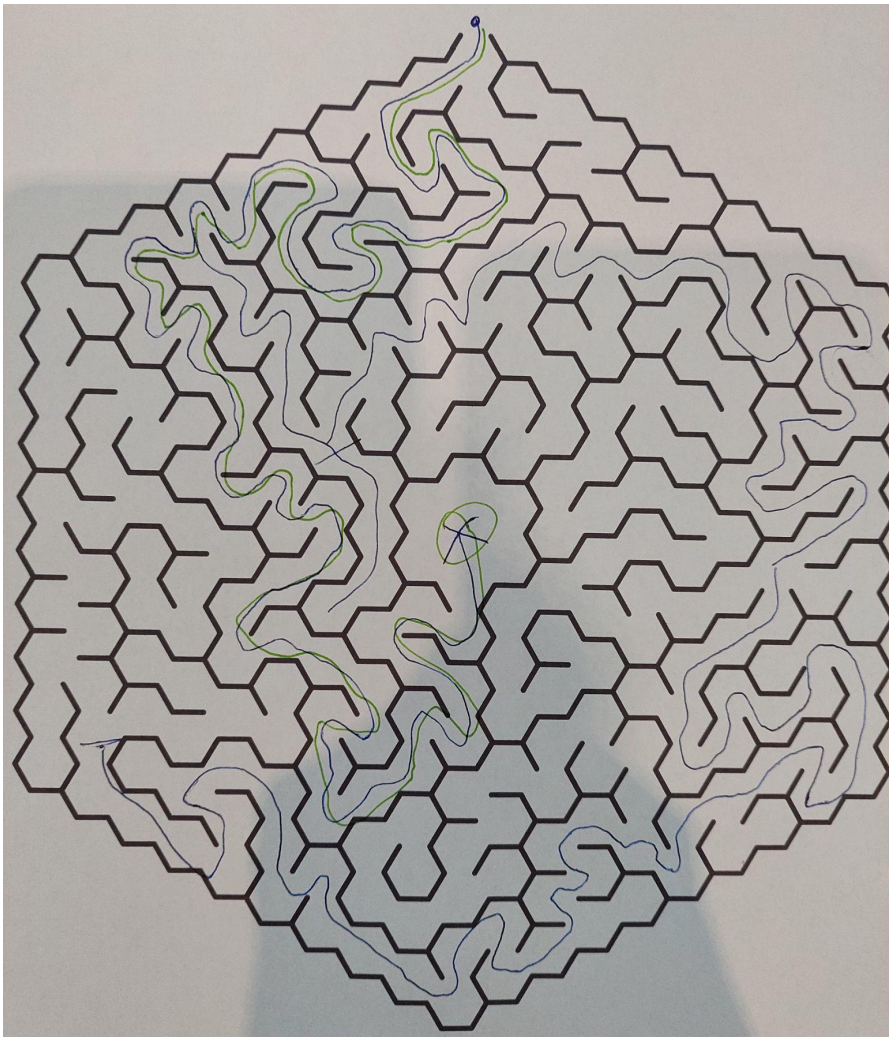
© LRS online Akademie GmbH

#2.2 Übung - Labyrinth

Spielziel: Den Weg zum roten Punkt finden.

Start: Ihr braucht die ausgedruckten Rätsel aus dem Anhang und einen Stift.

Ablauf: Ihr startet außen und versucht, zum roten Punkt zu kommen. Dabei markiert ihr den Weg mit einem Stift. Wenn ihr den richtigen Weg gefunden habt, markiert ihn mit eurer Lieblingsfarbe.



Bsp. Lösung eines Labyrinths

© LRS online Akademie GmbH

#2.3 Übung - Kim Spiel (sehen)

Spielziel: Dein Kind erkennt die Veränderungen.

Start: Du legst sieben Gegenstände an unterschiedlichen Positionen auf einen leeren Tisch.

Ablauf: Dein Kind darf sich die Situation auf dem Tisch anschauen. Dabei merkt es sich die Gegenstände. Jetzt dreht sich dein Kind um und du nimmst einen Gegenstand weg. Anschließend dreht sich dein Kind wieder um und muss erkennen, welcher Gegenstand fehlt.

Zusätzlich kann die Position geändert werden oder ein weiterer Gegenstand hinzugefügt werden.

Ende: Dein Kind hat die Veränderung bemerkt.

Vorher

Nachher

Veränderung: Der blaue Marker fehlt.

© LRS online Akademie GmbH

Reflektions Fragen

Diese 3 Dinge hast du aus dem Konzentrations-Abschnitt mitgenommen?	
Stell dir vor, dein Kind ist voll konzentriert. Wie würde es Aufgaben bearbeiten? Wie würdest du merken, dass es konzentriert ist?	
Welche Dinge hast du dir in der nächsten Woche vorgenommen, um deinem Kind bei der Konzentration zu helfen? Was sind deine Ziele?	

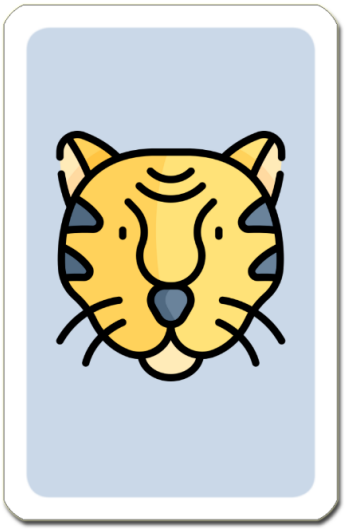
© LRS online Akademie GmbH

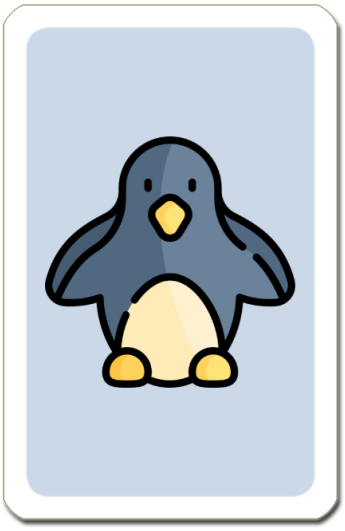
Wo (an welchem Ort/ unter welchen Umständen) kann sich dein Kind am besten konzentrieren?	
Was lenkt dein Kind am ehesten von seiner Arbeit ab?	

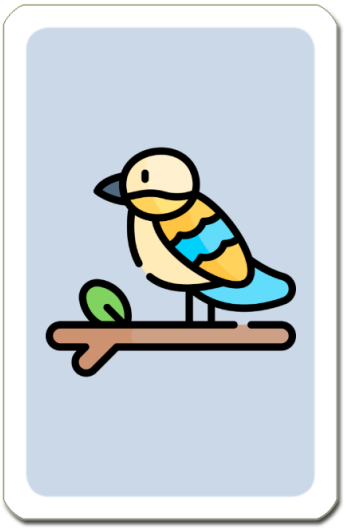
© LRS online Akademie GmbH

Anhang

Memory

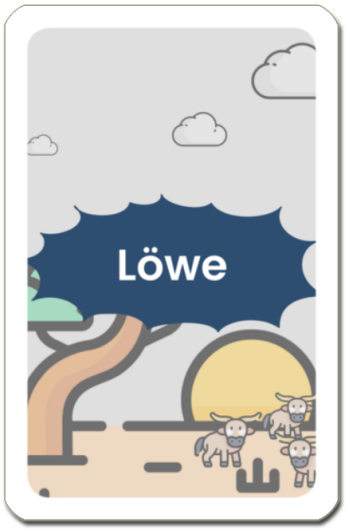


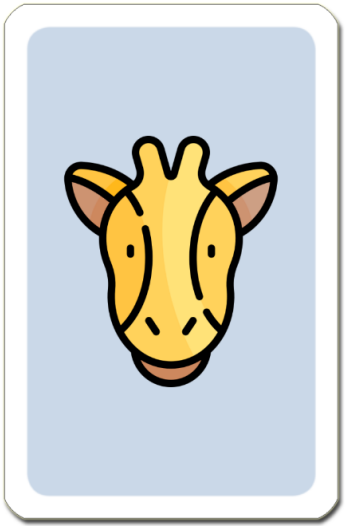


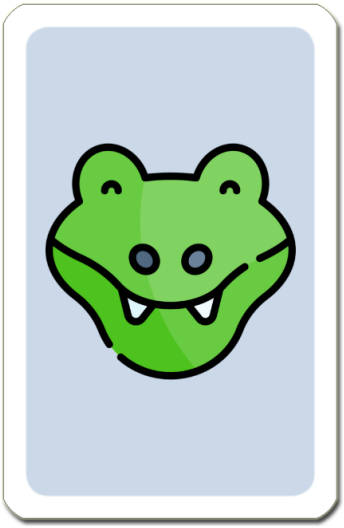


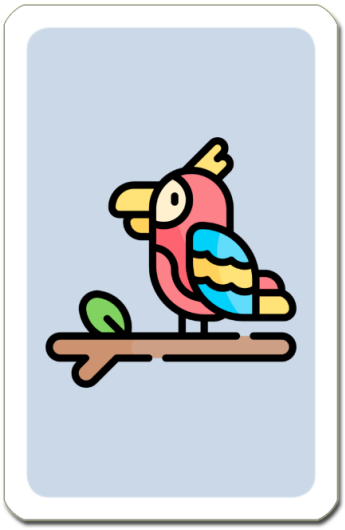
© LRS online Akademie GmbH

WORT HELDEN

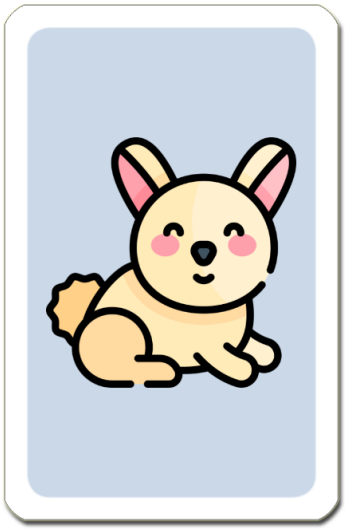


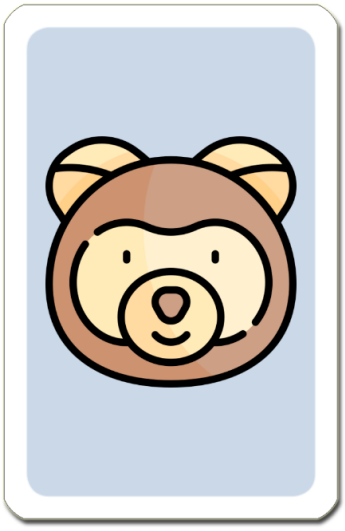


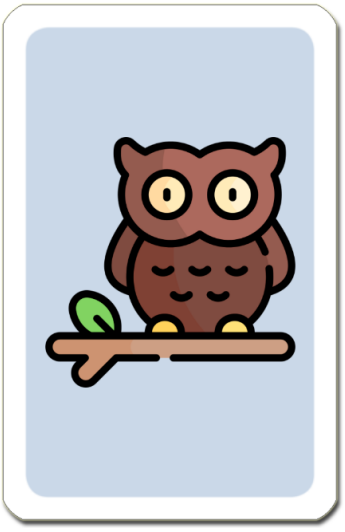


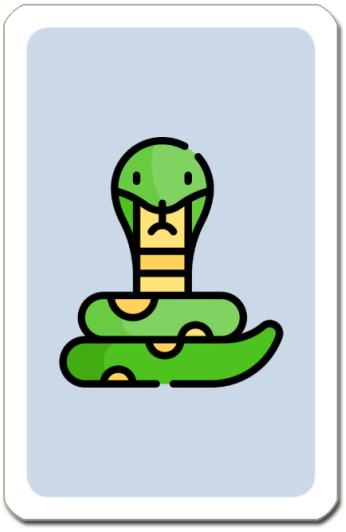


© LRS online Akademie GmbH



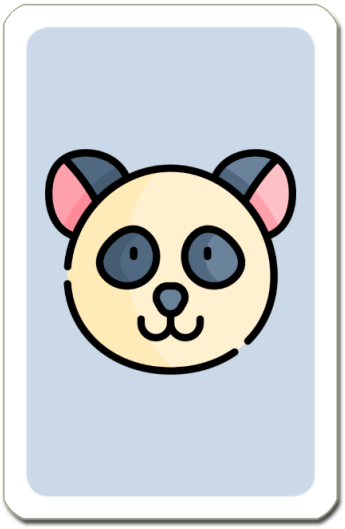


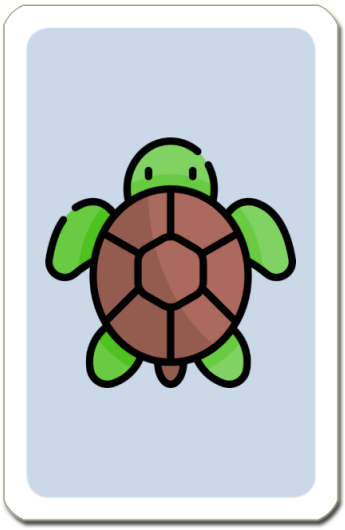


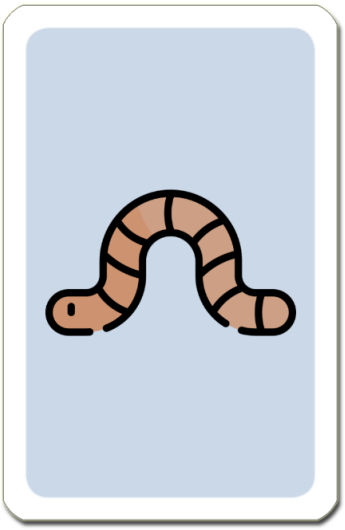


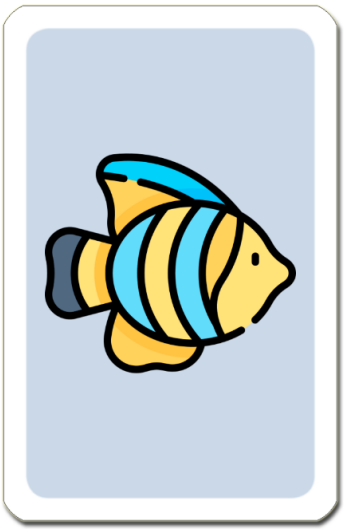
© LRS online Akademie GmbH

WORT HELDEN





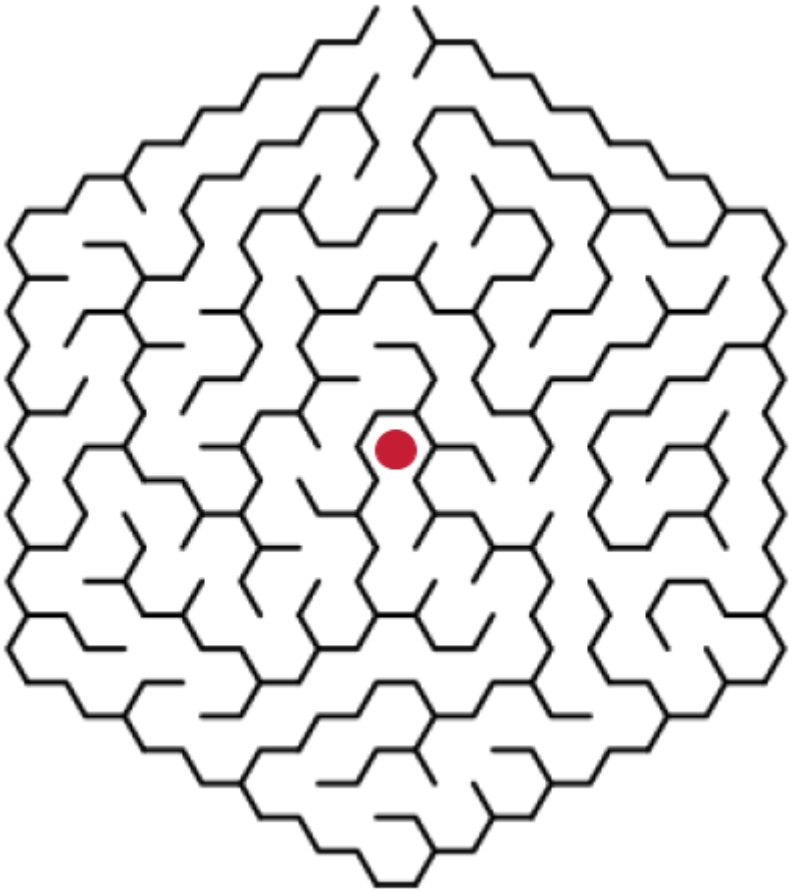




© LRS online Akademie GmbH

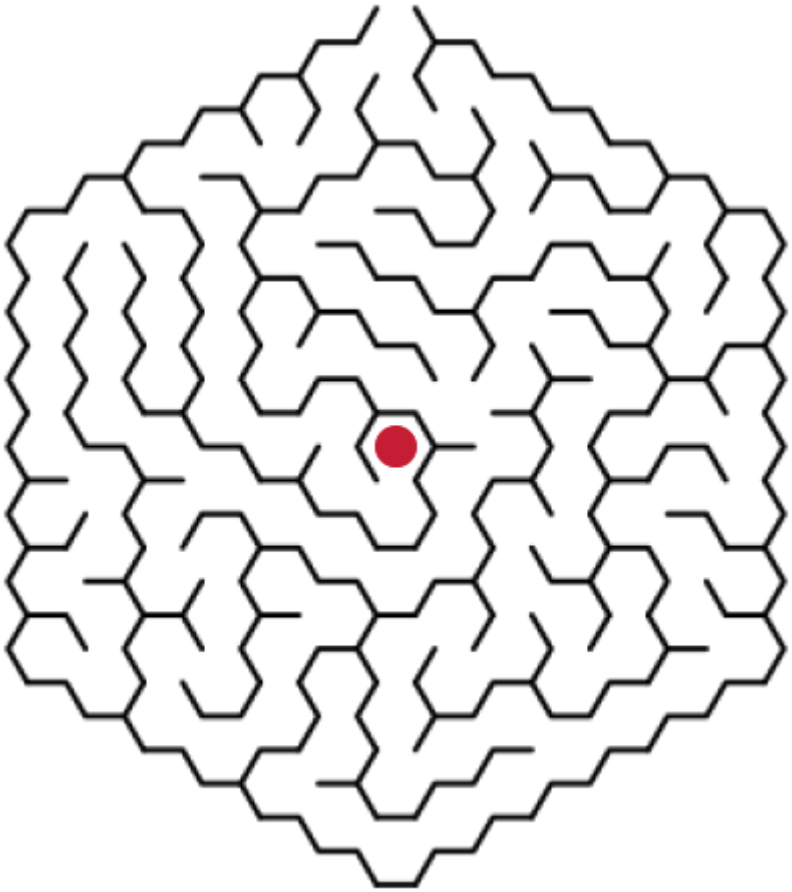
Rätsel

Leicht 1



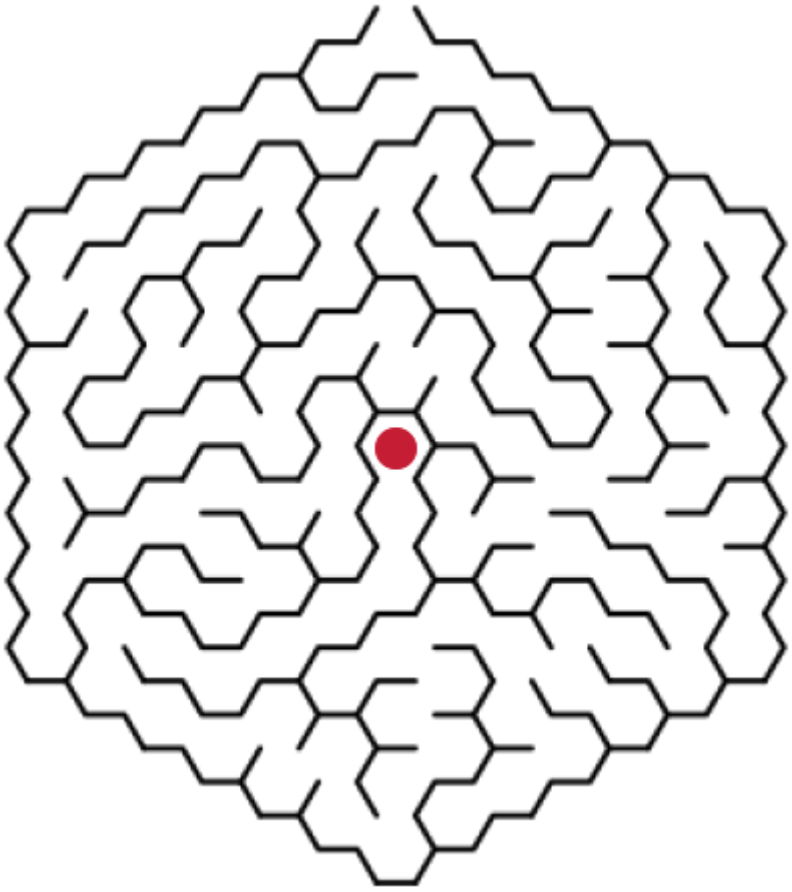
© LRS online Akademie GmbH

Leicht 2



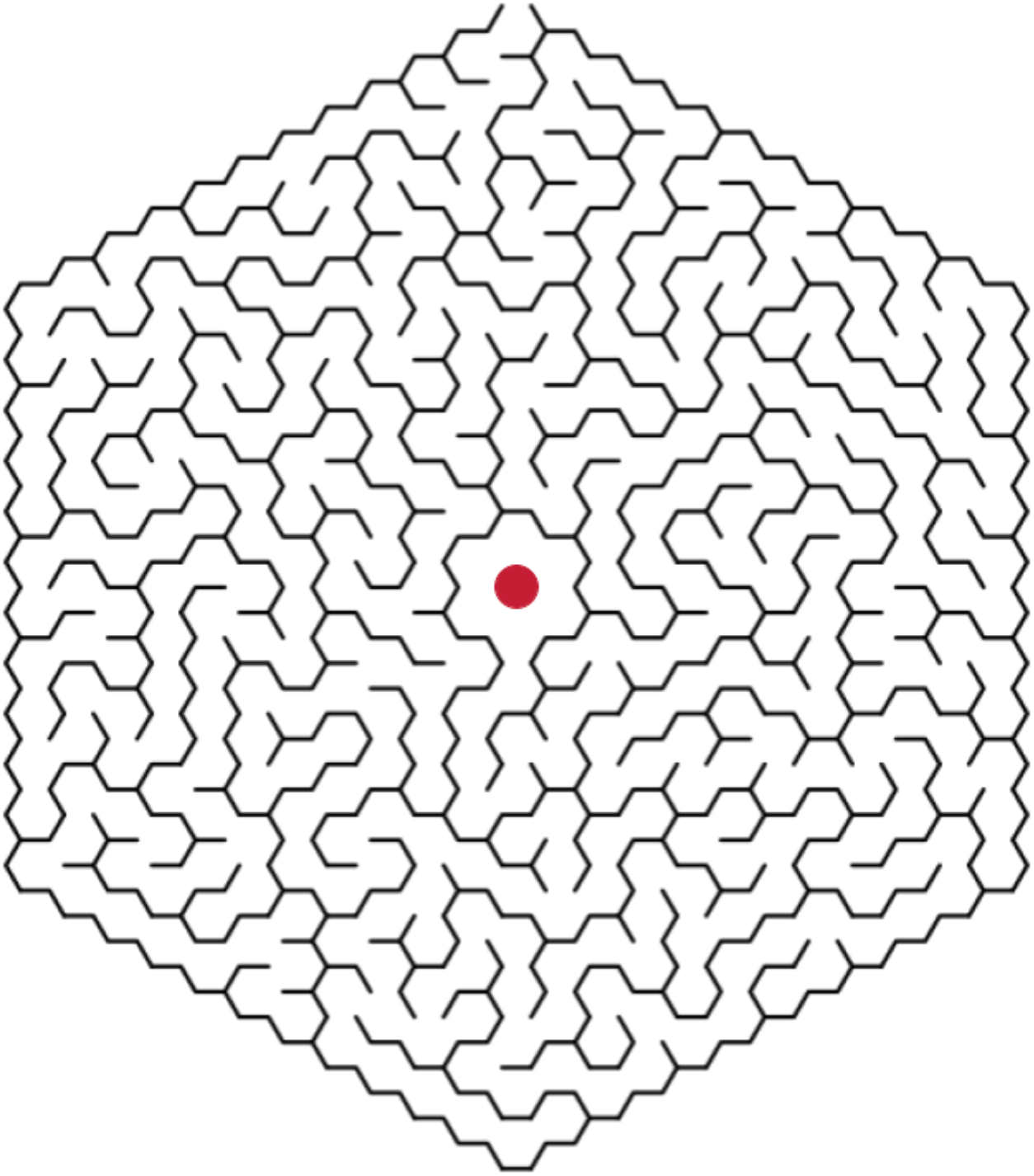
© LRS online Akademie GmbH

Leicht 3



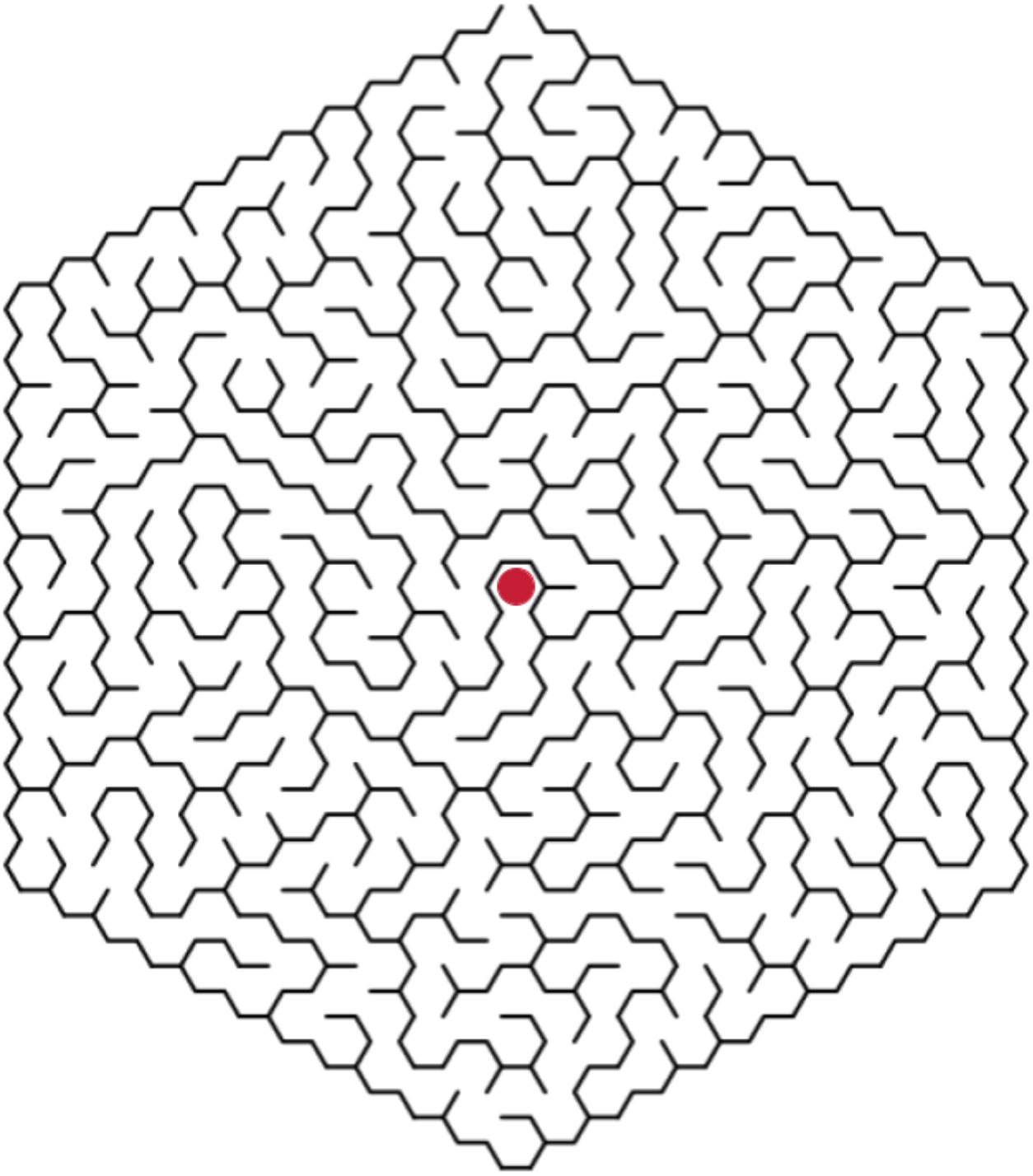
© LRS online Akademie GmbH

Mittel 1



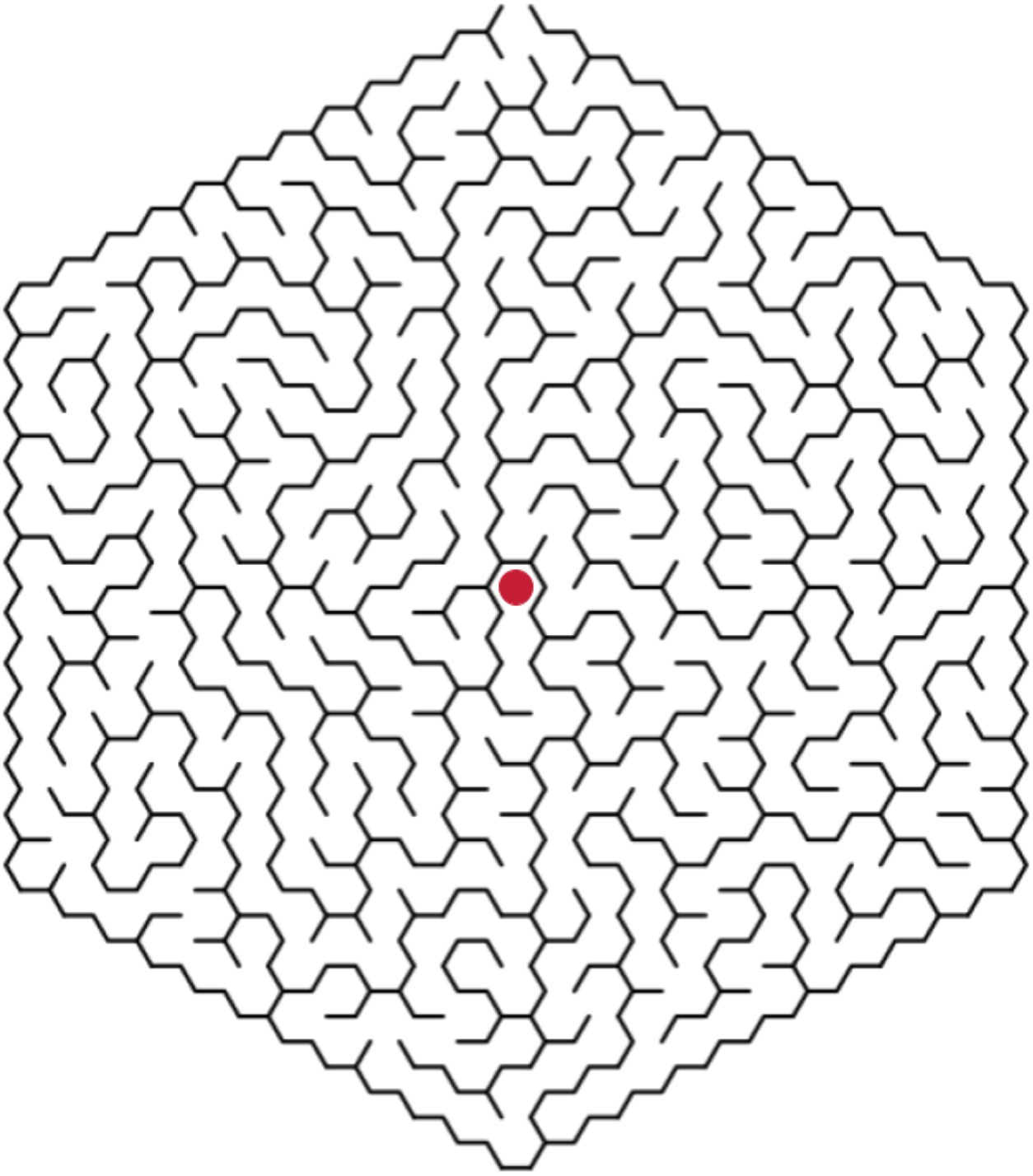
© LRS online Akademie GmbH

Mittel 2



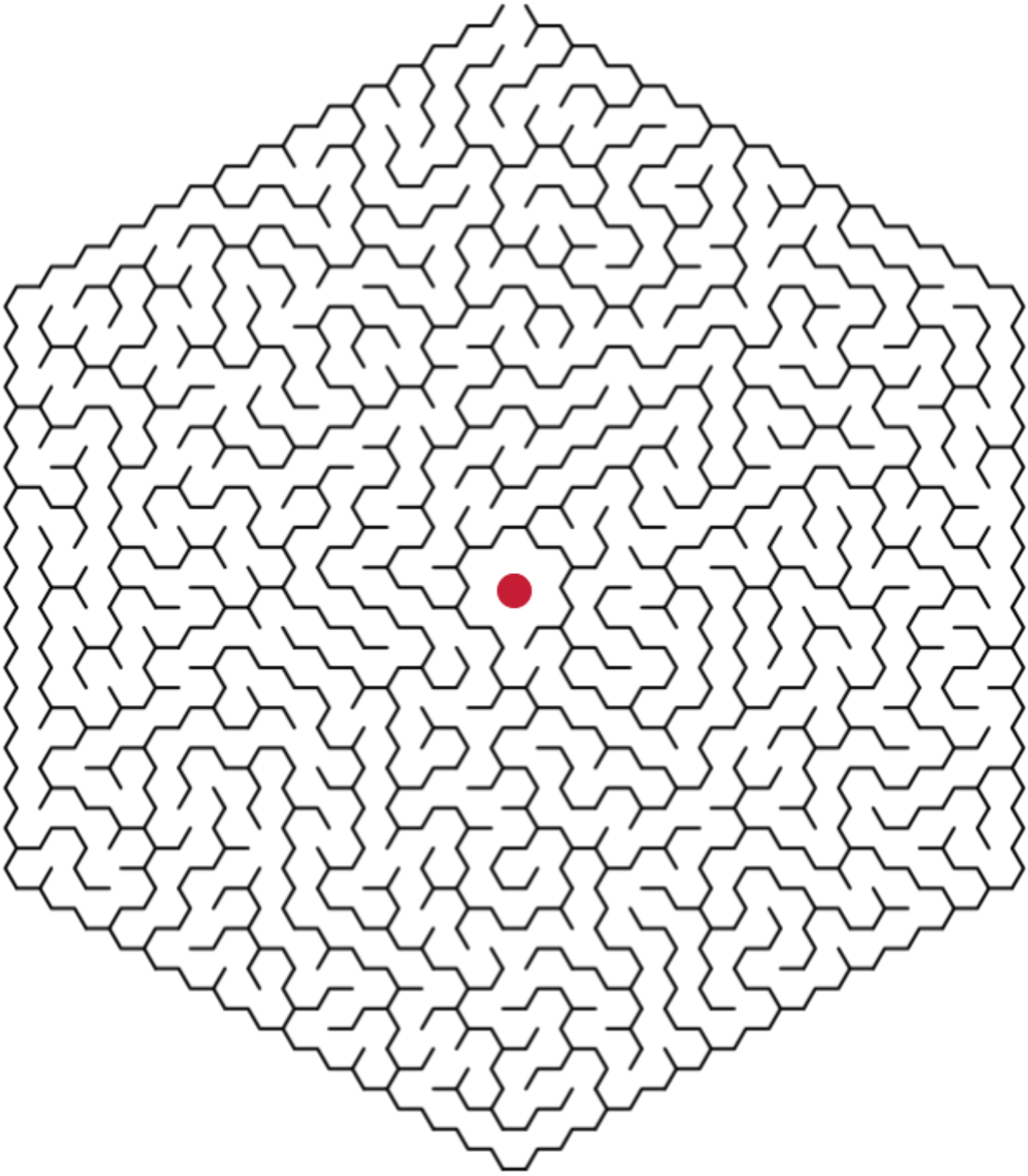
© LRS online Akademie GmbH

Mittel 3



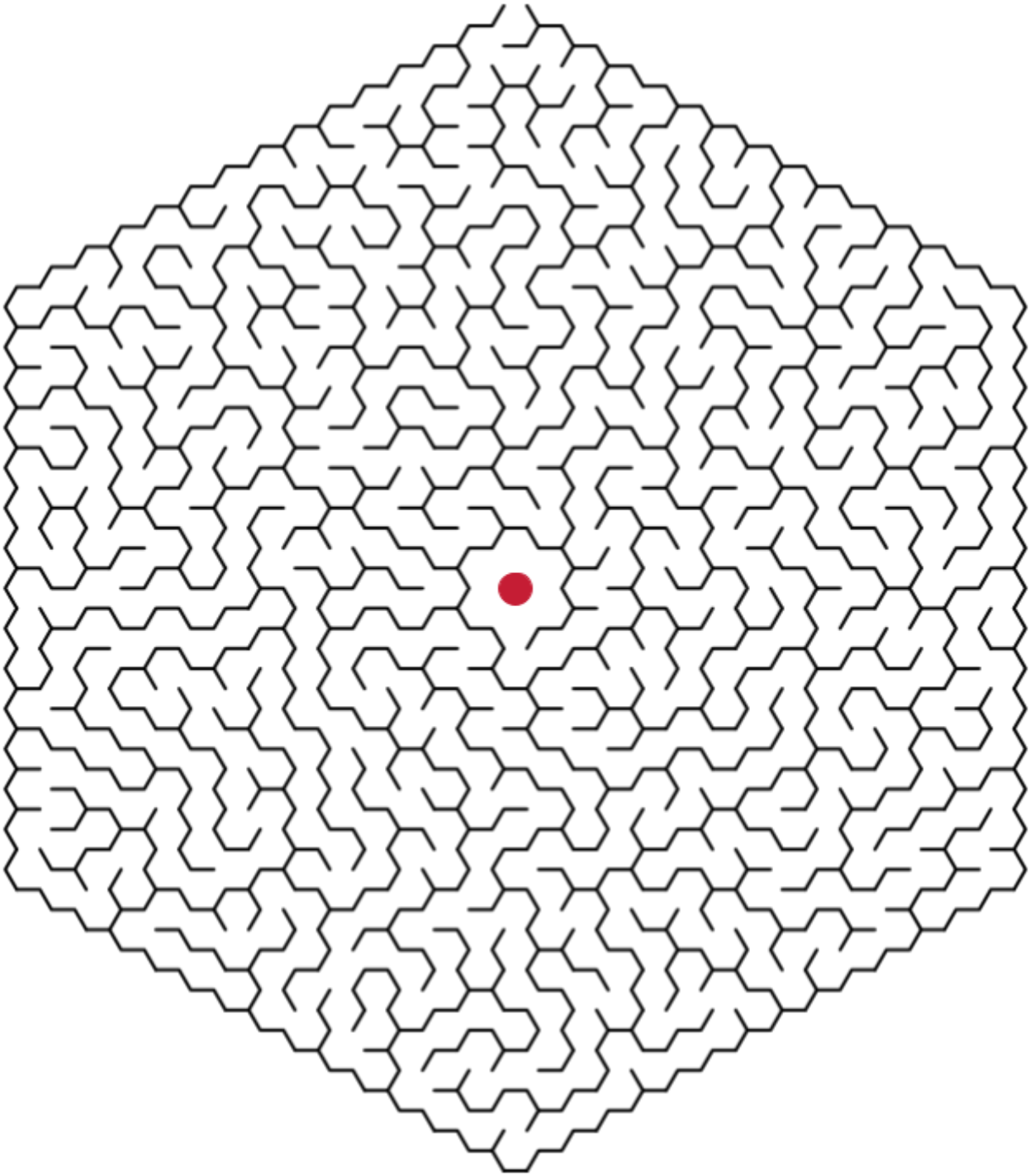
© LRS online Akademie GmbH

Schwer 1



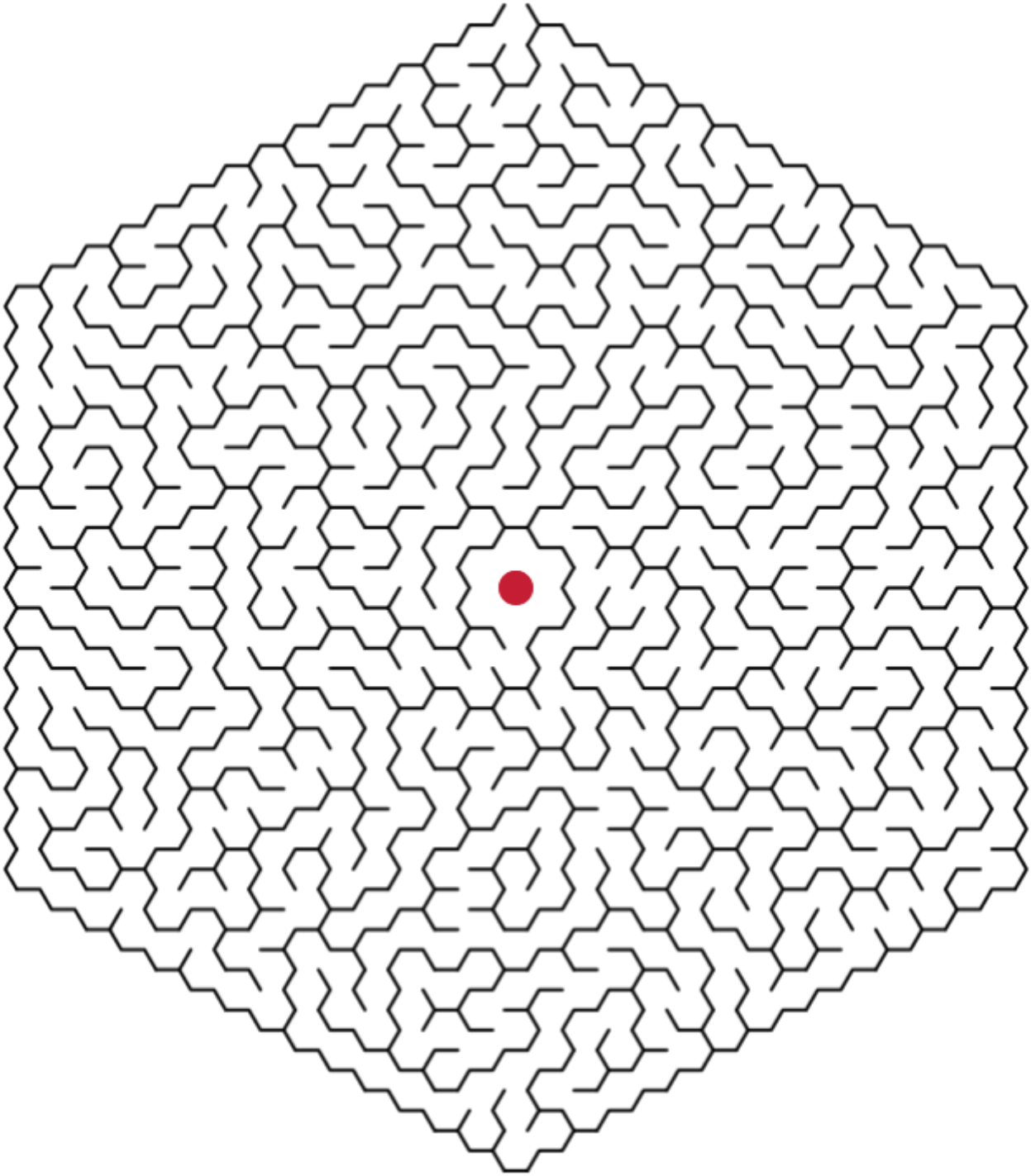
© LRS online Akademie GmbH

Schwer 2



© LRS online Akademie GmbH

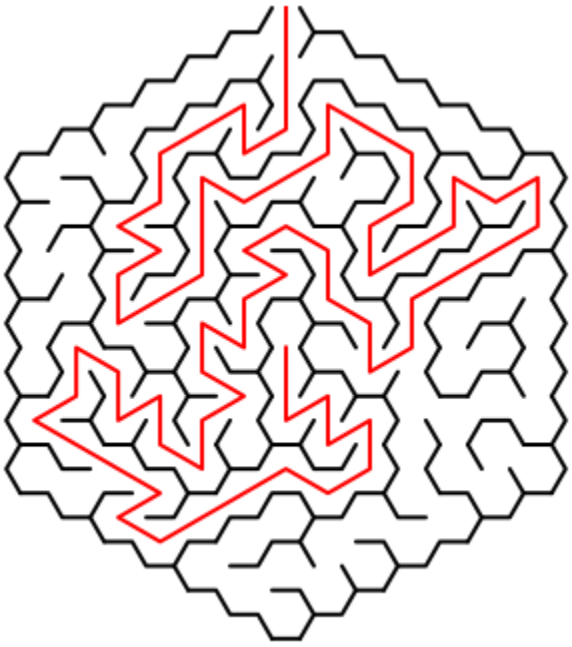
Schwer 3



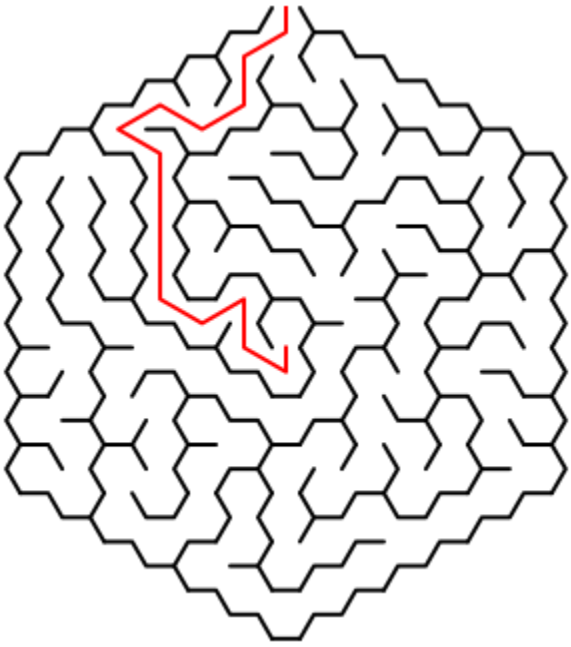
© LRS online Akademie GmbH

Lösung Rätsel

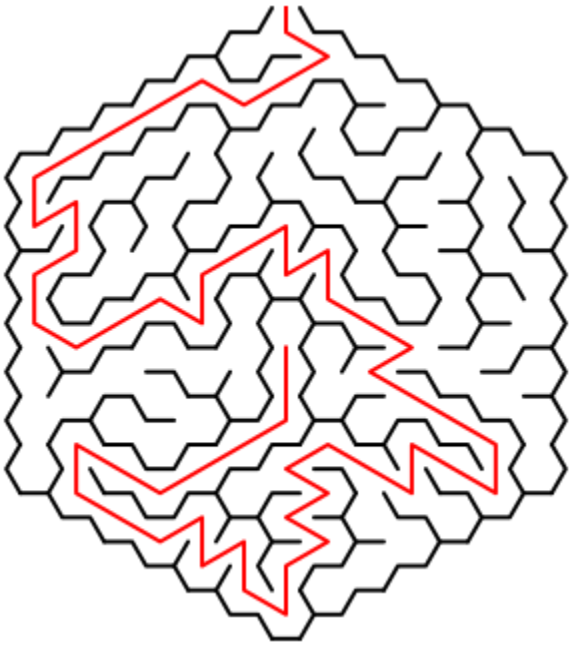
Leicht 1



Leicht 2

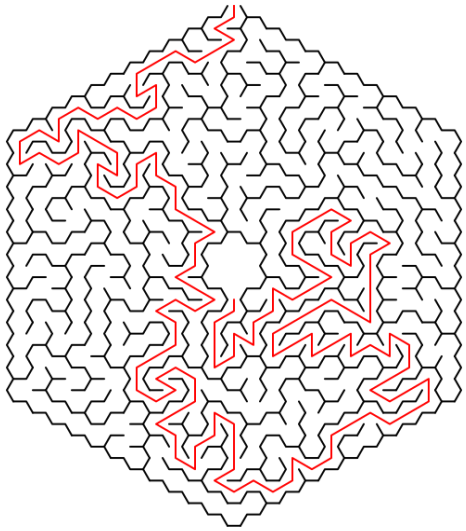


Leicht 3

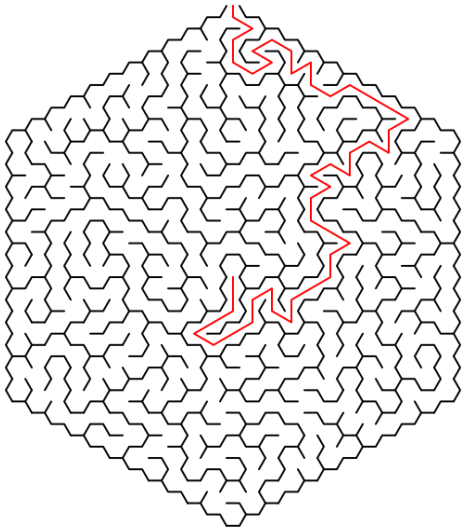


© LRS online Akademie GmbH

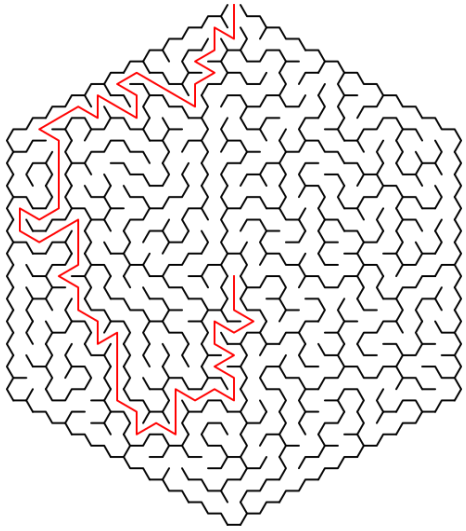
Mittel 1



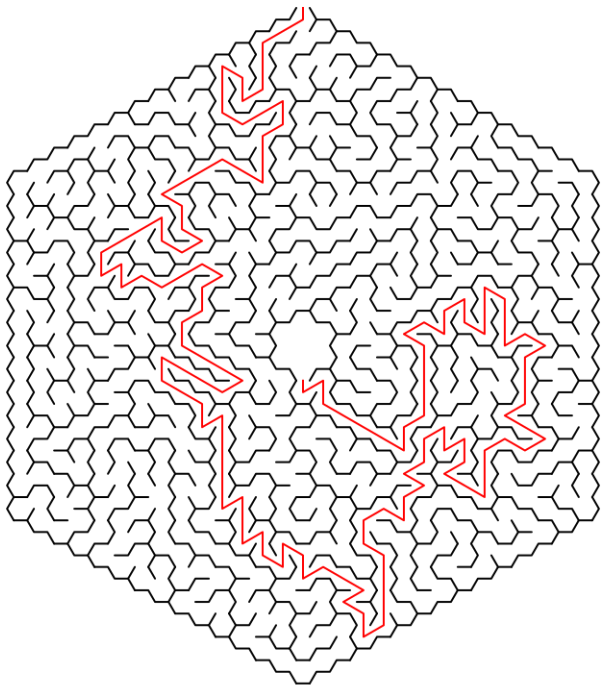
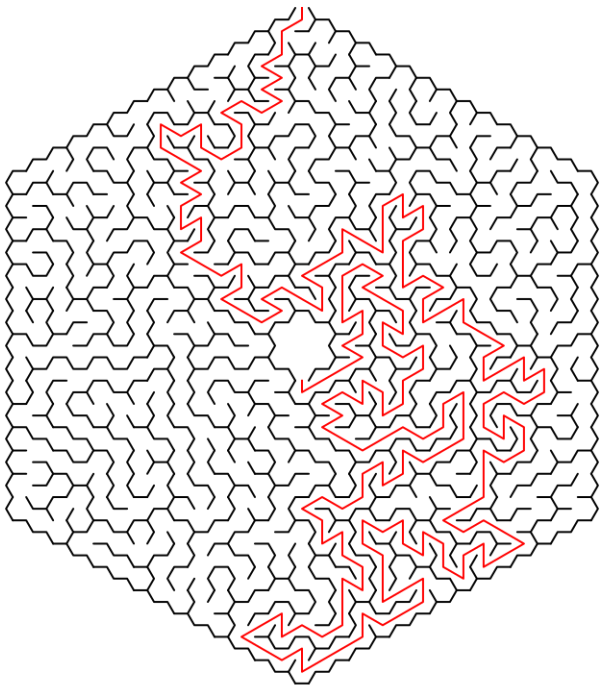
Mittel 2



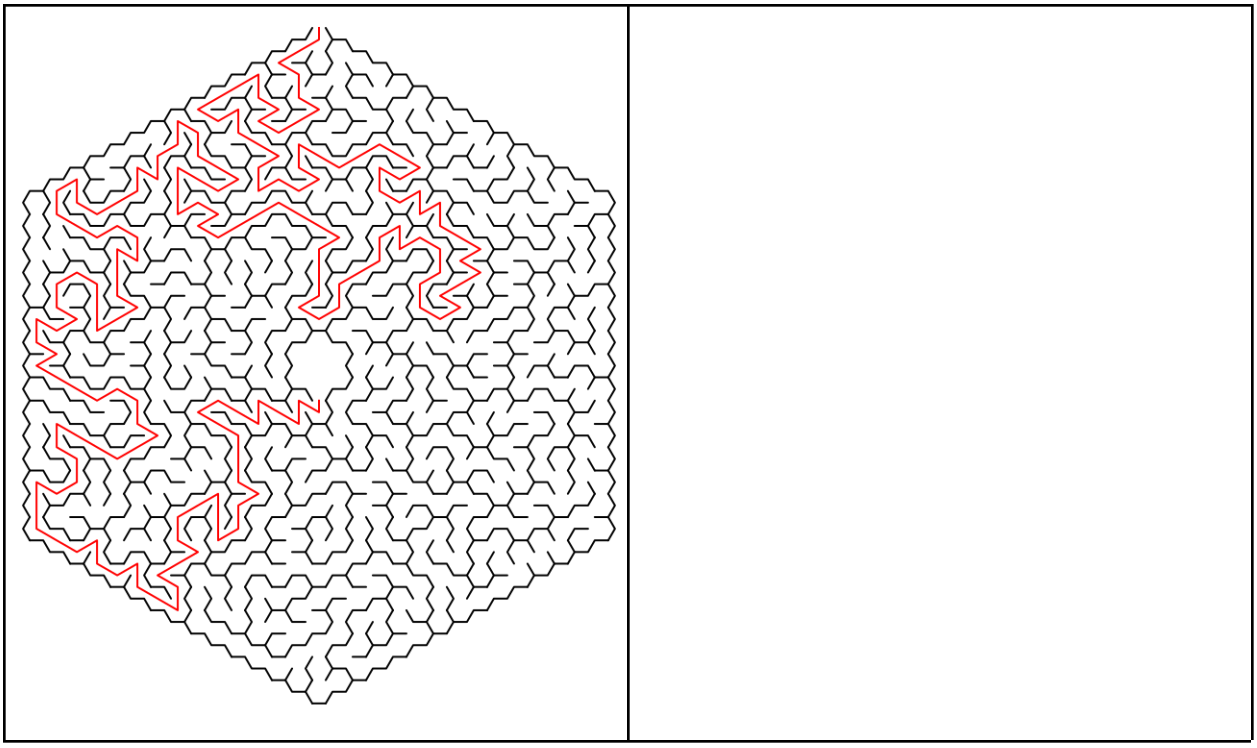
Mittel 3



© LRS online Akademie GmbH

Schwer 1 	Schwer 2 
Schwer 3	

© LRS online Akademie GmbH



© LRS online Akademie GmbH