



Was die Konzentration Ihres Kindes stört:



Schlafmangel

Die meisten Kinder und Jugendlichen brauchen **täglich 9 bis 10 Stunden Schlaf**. Ihr Organismus wird in der Wachstumsphase besonders beansprucht. Zwischen 6:30 und 7:00 Uhr morgens erreicht ihre Energiekurve den Tiefpunkt

Reizüberflutung

Das Gehirn schaltet ab, wenn es **gleichzeitig zu viele Eindrücke** empfängt und verarbeiten soll. Vor allem Fernseh- und Computerbilder überlagern den Lernstoff. Sechs- bis Neunjährige verbringen jeden Tag im Durchschnitt bereits 1 ½ Stunden vor dem Fernseher.

Reizmangel

Unterforderung schadet dem Gehirn genauso wie Überlastung. Schon bei Kleinkindern bestimmt die Anzahl der Außenreize, welche Kapazität die unterschiedlichen Lernbereiche im Gehirn in Zukunft aufnehmen können. **Ganz wichtig ist es, mit dem Kind zu sprechen.** Kurze Phasen von Langeweile schaden nicht, sie helfen dem Gehirn sich zu regenerieren.

Einseitige Ernährung

Eine englische Studie zeigt, dass die Konzentration steigt, wenn Schulkinder frische, unverarbeitete Nahrungsmittel essen und Wasser statt Limonade trinken. Besonders wichtig für die Nervenzellen des Gehirns sind Omega-3-Fettsäuren (vor allem in pflanzlichen Ölen und Fisch). Unser Gehirn macht am Gesamtgewicht des Körpers etwa 3 % aus. Es benötigt aber 20 bis 25 % der gesamten Nährstoffe, die wir täglich aufnehmen.

Überforderung

Sechsjährige Kinder können sich nur etwa 15 Minuten lang konzentrieren. Danach brauchen sie eine Pause, die 5 Minuten nicht überschreiten sollte. Neunjährige sind bereits 20 Minuten bei der Sache, 12-Jährige eine halbe Stunde. Nach 2-3 kurzen Unterbrechungen ist eine längere Ruhepause nötig. Am besten ins Freie gehen oder das Zimmer lüften!²⁾

2) Nach FOCUS-SCHULE LESEPROBE 2006 und Detlef Träbert