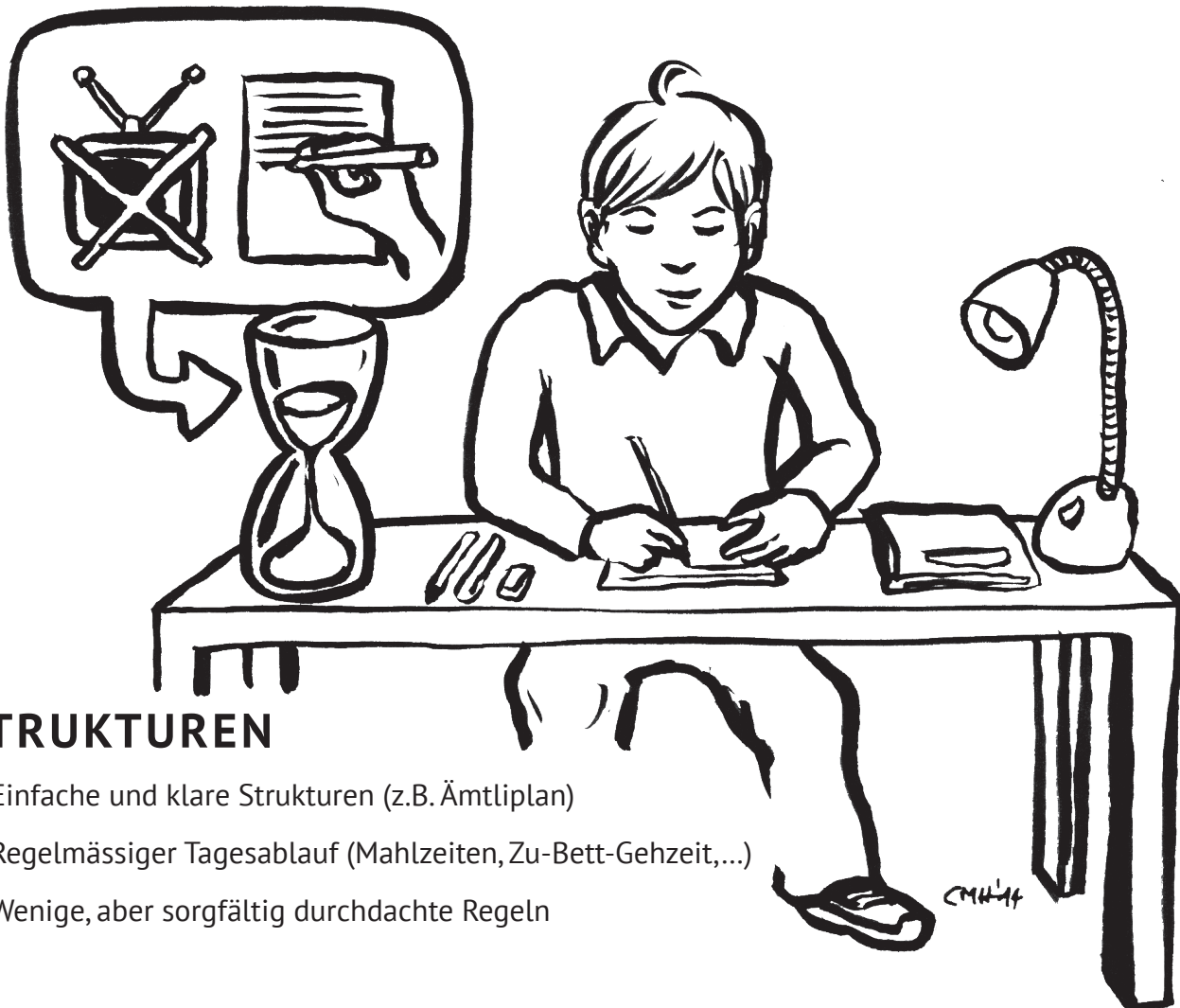


# KONZENTRATION

Konzentration hilft dem Kind seine Aufmerksamkeit zu lenken und aufrecht zu erhalten. So kann das Kind besser an vorgegebenen Aufgaben dran bleiben.

Ein Kind muss lernen, zwischen wichtigen und unwichtigen Reizen aus der Umwelt zu unterscheiden, um sich zu konzentrieren. Dieser Vorgang geschieht bewusst und wird deshalb oft als anstrengend empfunden. Untenstehende Hinweise können das Kind unterstützen:



## STRUKTUREN

- Einfache und klare Strukturen (z.B. Ämtliplan)
- Regelmässiger Tagesablauf (Mahlzeiten, Zu-Bett-Gehzeit,...)
- Wenige, aber sorgfältig durchdachte Regeln

## ARBEITSPLATZ

- Ruhiger Arbeitsplatz
- Genügend Licht (Lichtquelle gegenüber der Schreibhand)
- Ordnung auf dem Pult
- Keine Störung durch Geschwister

## BEIM ARBEITEN

- Kurze Phasen, dazwischen Pausen einlegen
- Arbeitsphasen zeitlich begrenzen (z.B. mit Sanduhr, Eieruhr,...)
- Bewegungspausen: Bewegung durchblutet das Gehirn und fördert somit die Konzentration! (sich schütteln, kurz ums Haus rennen, sich abklopfen, sich strecken, Wasser trinken...)
- Loben sie Ihr Kind, wenn es sich während der abgemachten Zeit gut konzentrieren konnte.

## UMGANG MIT ELEKTRONISCHEN MEDIEN

- Bestimmen Sie mit Ihrem Kind gemeinsam, welche Programme geschaut werden.
- Begrenzen Sie die Fernseh- und Game-Zeit.
- Faustregel zur maximalen Bildschirmzeit pro Tag:
  - **Kleinkinder frühestens ab 3 Jahren: 5 bis 10 Minuten am Stück**
  - **Vorschulalter: 30 Minuten**
  - **6- bis 9-jährige Kinder: 1 Stunde**
  - **10- bis 13-jährige Kinder: 1.5 Stunden**
- Kein Fernseher im Kinderzimmer

Primarschulkindern ist es möglich für 15 - 20 Minuten ruhig zu sitzen und konzentriert zu arbeiten.