



Ich mache Pausen



1. Setze so viele Zahlenreihen fort, wie du in drei Minuten schaffst.

2	4	6	8	10	
17	14	11	8	5	
12	13	11	12	10	
25	22	26	23	27	
2	4	3	6	5	

2. Setze so viele Zahlenreihen fort, wie du in drei Minuten schaffst.

Mache immer nach einer Reihe eine kurze Pause. Strecke dich und laufe einmal um deinen Stuhl herum.

3	6	9	12	15	
43	37	31	25	19	
16	18	15	17	14	
7	3	6	2	5	
3	6	5	10	9	

3. Vergleiche deine Ergebnisse mit dem Lösungsblatt.

4. Beantworte die Fragen.

Bei welcher Aufgabe hast du mehr richtige Ergebnisse?

bei Aufgabe 1

bei Aufgabe 2

Bei welcher Aufgabe fiel dir das Arbeiten leichter?

bei Aufgabe 1

bei Aufgabe 2

Helfen dir kleine Pausen beim Arbeiten?

ja

nein



Was ist Konzentration? (1)



1. Setze die Begriffe an die richtige Stelle im Lückentext.

Du kannst nie alles gleichzeitig wahrnehmen, was um dich herum passiert. Wenn du deine _____ nur auf eine Sache richtest, bist du konzentriert. Das ist so ähnlich wie bei einer _____. Du richtest das _____ nur auf etwas Bestimmtes. Alles andere bleibt _____.

So hilft dir die Konzentration dabei, nur die _____ Dinge in deiner Umgebung wahrzunehmen.

Du kannst dich aber nicht jederzeit _____.

Morgens nach dem Aufstehen bist du ausgeruht und kannst dich am besten konzentrieren. Deshalb gehst du um diese Zeit zur _____.

Am Nachmittag fühlst du dich müde und brauchst eine _____. Du kannst im Freien spielen und

dich viel bewegen. Zwischen 16:00 Uhr und 18:00 Uhr kannst du dich besser konzentrieren. Deshalb eignet sich diese Zeit, um die _____

_____ zu erledigen.

Pause	dunkel	konzentrieren
Gedanken	Hausaufgaben	Licht
Schule	Taschenlampe	wichtigen