

Tipps für Eltern: Richtig Pause machen

Wer lernt und sich konzentriert, also wer „geistig“ arbeitet, braucht Pausen – genau wie jemand, der sich körperlich anstrengt. Regelmäßige Pausen sind wichtig, um die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit auch über einen längeren Zeitraum aufrecht zu erhalten.

Was man beim Pause machen beachten sollte:

- Mit der Pause sollte nicht zu lange gewartet werden, weil nach der ersten Konzentrationsspanne die Ermüdung plötzlich und steil ansteigt
- Je länger die zuvor verbrachte Lern- und Arbeitszeit, desto länger sollte auch die Pause sein
- „Lernstoffnahe Tätigkeiten“ (wie z. B. das Nachschlagen in einem Lexikon) sollten in der Pause vermieden werden, d. h.: die Pause sollte wirklich zur Entspannung genutzt werden

Hier ein Vorschlag zur Pausengestaltung:

Pausenart	Bisherige Arbeitsdauer	Pausendauer	Pausentätigkeit
Minipause	nach 20 bis 30 Min.	2 bis 5 Min.	z. B. Fenster öffnen und frische Luft atmen, ein Glas Wasser trinken
Maxipause	nach 1,5 bis 2 Std.	15 bis 20 Min.	z. B. in Ruhe Tee trinken, eine Runde durch den Garten laufen
Erholungspause	nach 3 Std.	1 bis 1,5 Std.	z. B. einen Spaziergang machen

Nach: Keller, Gustav (1999). Lehrer helfen lernen. Donauwörth: Auer Verlag GmbH.

