

KONZENTRATION FÖRDERN



3 Tipps

DREI WICHTIGE GRUNDLAGEN
FÜR BESSERE KONZENTRATION!

„**JETZT KONZENTRIERE DICH DOCH EINMAL!**“ Kennst du diesen Satz? Hast du diesen Satz nicht auch schon einmal zu deinem Kind gesagt oder vielleicht täglich?



Meist bringt dieser Satz nichts. Dein Kind ist davon irgendwann genervt und du wahrscheinlich auch. Wenn dein Kind sich nicht gut konzentrieren kann, kann das an unterschiedlichen Dingen liegen. Wir würden dich gerne mitnehmen auf eine Reise zu „**MEHR KONZENTRATION FÜR DEIN KIND!**“

Die Konzentrationsfähigkeit lässt sich trainieren, wie eine Sportart, dein Kind sollte nur regelmäßig etwas dafür tun. In dieser PDF möchten wir dir aufzeigen, welche Grundlagen es bedarf, damit sich dein Kind oder der Mensch generell, besser konzentrieren kann.

1. Gib deinem Kind ausreichend zu Trinken!

Damit das Gehirn Leistung bringen und gut denken kann, braucht es viel Wasser. Wenn dein Kind zu wenig Wasser trinkt, reagieren die Zellen und Synapsen im Gehirn sehr langsam. Das hat zur Folge, dass es sich nicht gut konzentrieren kann, viel vergisst, sich Dinge nicht gut merken kann, schnell müde wird. Es führt, kurz gesagt, zu einer „**Denk-Schlappeheit**“.

Achte bitte darauf, dass dein Kind bei den Hausaufgaben und beim Lernen immer wieder Wasser trinkt! Gib deinem Kind auch ausreichend Wasser mit in die Schule. In vielen Schulen wird das Wasser auch bereitgestellt. Erkläre deinem Kind die „Wichtigkeit“ des Wassers für das Gehirn. Ein Mensch sollte je nach Alter so 1,5 bis 3 Liter Wasser über den Tag verteilt trinken. Es darf auch mal ein Apfelschorle sein. Zu vermeiden sind gesüßte Getränke, wie Cola, Fanta oder Eistee. Diese enthalten u.a. sehr viel Zucker. Und Zucker ist ein Energieräuber. Zuviel Zucker raubt die Energie und die Konzentration schwindet. Zuwenig Wasser beeinträchtigt auch die Motorik. Muskeln und Gelenke sind nicht mehr so geschmeidig.

2. Dem Gehirn die notwendige Grundlage geben

Wenn wir mit Eltern und Kindern in unserer Praxis über das Thema Konzentration sprechen, erfragen wir auch immer die Essgewohnheiten des Kindes.

Viele Kinder mögen leider kein Obst oder Gemüse oder Salat. Viele ernähren sich sehr einseitig. Auch das kann ein Grund sein, warum ein Kind sich nicht gut konzentrieren kann — die notwendige Grundlage fehlt.

Wir bringen dann immer den Vergleich mit einem Auto. Damit der Motor eines Autos läuft und das Auto fährt, braucht es den richtigen Treibstoff und ein gutes Öl. Gibt man den falschen Treibstoff in den Tank, dann geht der Motor kaputt und das Auto bleibt stehen.



So ähnlich ist es auch mit dem Gehirn. Das Gehirn braucht, damit es leistungsfähig ist, Vitamine und Mineralstoffe, in Form von Obst und Gemüse. Dazu Vollkornprodukte und reichlich Eiweiß. Ab und zu darf es auch mal etwas Süßes sein, wenn das im Rahmen ist. Achte bitte unbedingt auf Unverträglichkeiten deines Kindes!

Wir sind selbst Eltern und wissen, wie schwer es manchmal ist, wenn Kinder nicht alles essen. Hier ist deine Fantasie gefragt.

Mache deinem Kind leckere Smoothies. Mixe Obst, Joghurt, Haferflocken und schon hat dein Kind ein leckeres Getränk mit ausreichend Vitaminen. Dunklere Früchte, wie z.B. Himbeeren und Brombeeren, enthalten weniger Zucker und sind dafür super geeignet.



Wenn dein Kind Gemüse nicht gerne isst, kannst du das Gemüse püriert in leckeren Suppen oder Soßen „verstecken“.

3. Ausgeschlafen den Tag beginnen

Achte auch darauf, dass dein Kind gut und ausreichend schlafen kann. Du kennst das bestimmt von dir selbst, wenn du mal nicht gut geschlafen hast, läuft es am Tag auch nicht so rund, du bist müde, vielleicht ein wenig gereizt und das, was du machen möchtest, zieht sich und du verlierst die Lust.

Wenn dein Kind nun nicht ausgeschlafen ist und müde in die Schule geht, wird die Schule auch keinen Spaß machen. Vor allen Dingen die Konzentration ist gleich null.

Sorge deshalb dafür, dass die Qualität des Schlafes bei deinem Kind gut ist.

Achte darauf, dass elektrische Geräte im Schlafzimmer ausgeschaltet sind. Auch das Handy sollte ausgeschaltet oder zumindest auf Flugmodus sein. Ein angeschaltetes Handy hat nichts auf dem Nachttisch zu suchen.



WENN DU DIESE DREI PUNKTE SCHON BEACHTEST, KANNST DU ENORM VIEL DAZU BEITRAGEN, DAMIT SICH DEIN KIND BESSER KONZENTRIEREN KANN.

KRAFTSTOFF-CHECKER



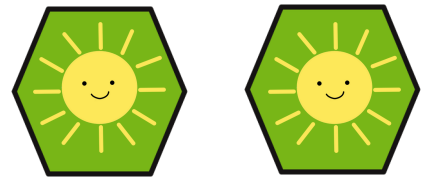
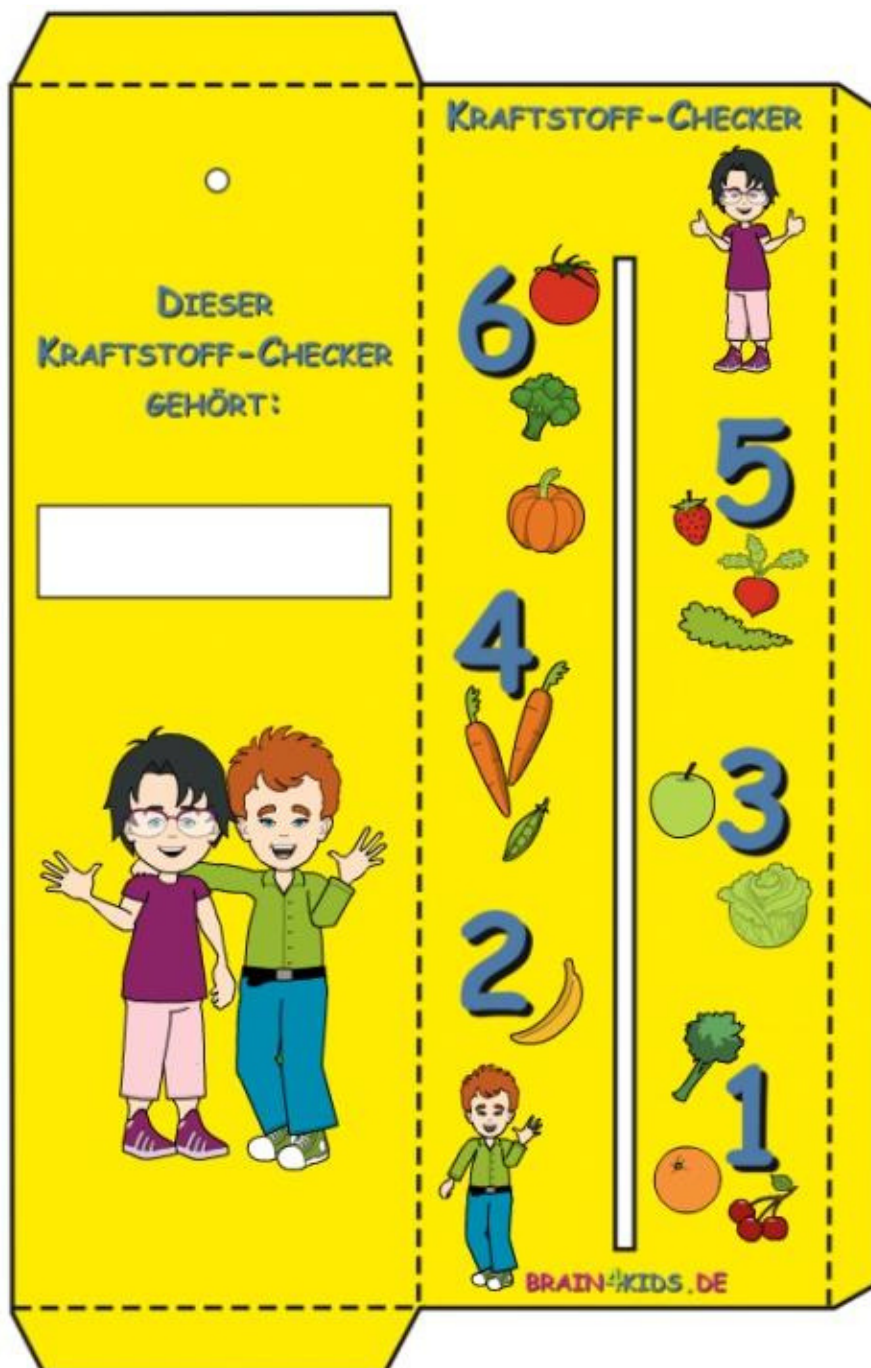
Zur Unterstützung für gute Ernährung haben wir dir noch eine kleine Bastelanleitung für unseren "KRAFTSTOFF-CHECKER" hinzugefügt.

Viel Freude beim Basteln!

KRAFTSTOFF-CHECKER

Wenn du konzentriert und voller Energie Schule und Alltag erleben möchtest, dann „checke“ doch auch einmal, was du so an Obst und Gemüse zu dir nimmst. Unsere Bastelanleitung hilft dir dabei!

1. Zeichne die Vorlage auf dickeres Papier
2. Schneide an der Außenlinie aus
3. Schneide den Schlitz zwischen den Zahlen aus
4. Falze das Papier an den gestrichelten Linien
5. Klebe nun die 2 Sonnensymbole mit einem Klebpunkt an der Rückseite aneinander
6. Klemme nun das Sonnensymbol zwischen den Schlitz und klebe die Laschen zu.
7. Schreibe noch deinen Namen in das Kästchen



COPYRIGHT **BRAIN4KIDS.DE**

ALLE RECHTE, INSBESONDERE DAS RECHT DER VERVIELFÄLTIGUNG UND VERBREITUNG SOWIE DER ÜBERSETZUNG, VORBEHALTEN. KEIN TEIL DES WERKES DARF IN IRGEND EINER FORM (DURCH FOTOKOPIE, MIKROFILM ODER EIN ANDERES VERFAHREN) OHNE SCHRIFTLICHE ZULASSUNG VON **BRAIN4KIDS OHDE & WESTERMANN GBR**

REPRODUZIERT ODER UNTER VERWENDUNG ELEKTRONISCHER SYSTEME GESPEICHERT, VERARBEITET, VERVIELFÄLTIGT ODER VERBREITET WERDEN.

BRAIN4KIDS

OHDE & WESTERMANN GBR
Kirchbergstr. 4
65618 Niederseders