



Brain Breaks

Bewegungspausen zur Steigerung der kognitiven Leistungsfähigkeit

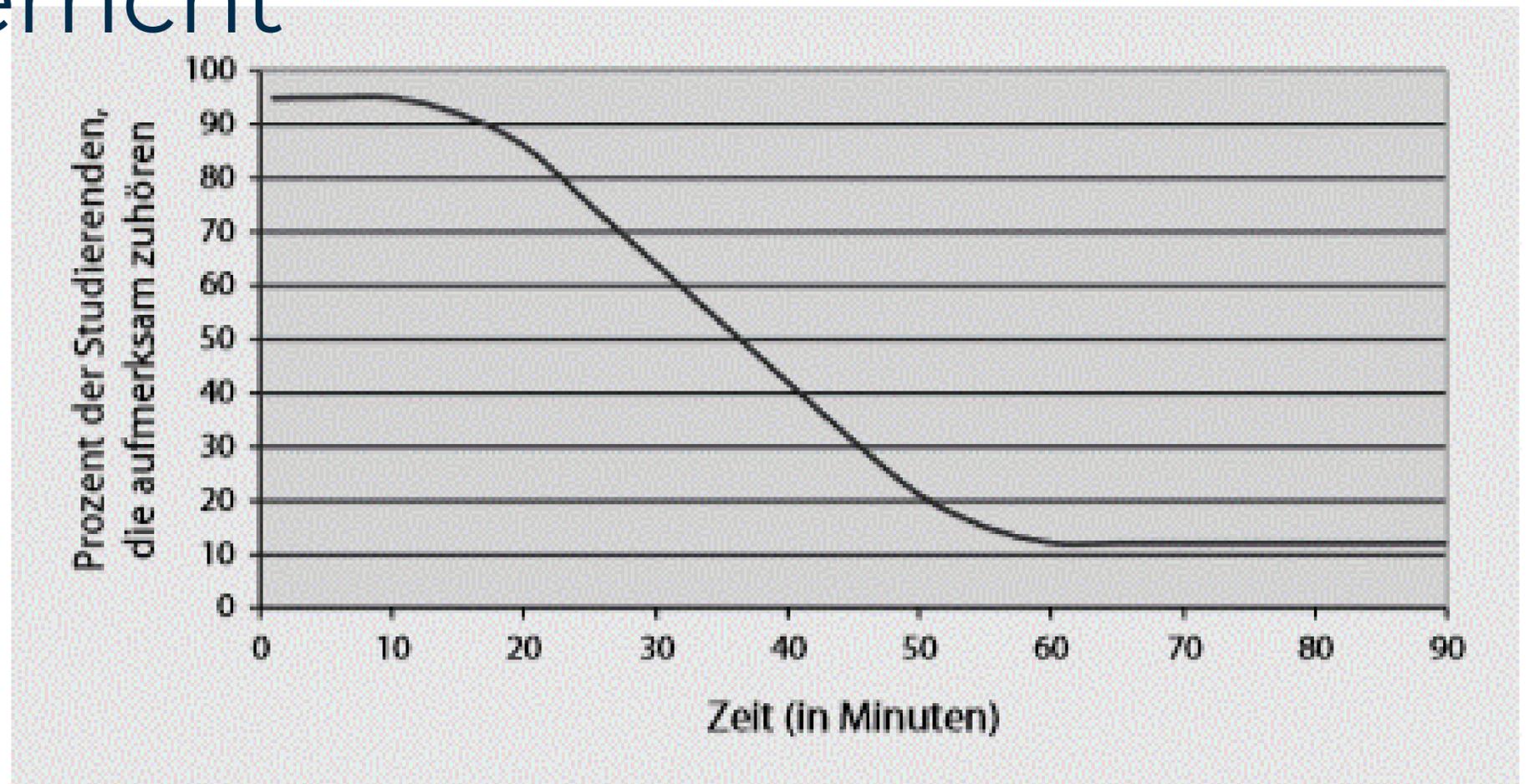
Josefin Jaspers (M.A. Sportwissenschaften)



healthy
campus

Wenn alles schläft und
einer spricht, so nennt
man dieses Unterricht

Wilhelm Busch



Die Aufmerksamkeitsentwicklung in Abhängigkeit von der Dauer in
einer gewöhnlichen Vorlesung
(Brauer, 2014, S.59)



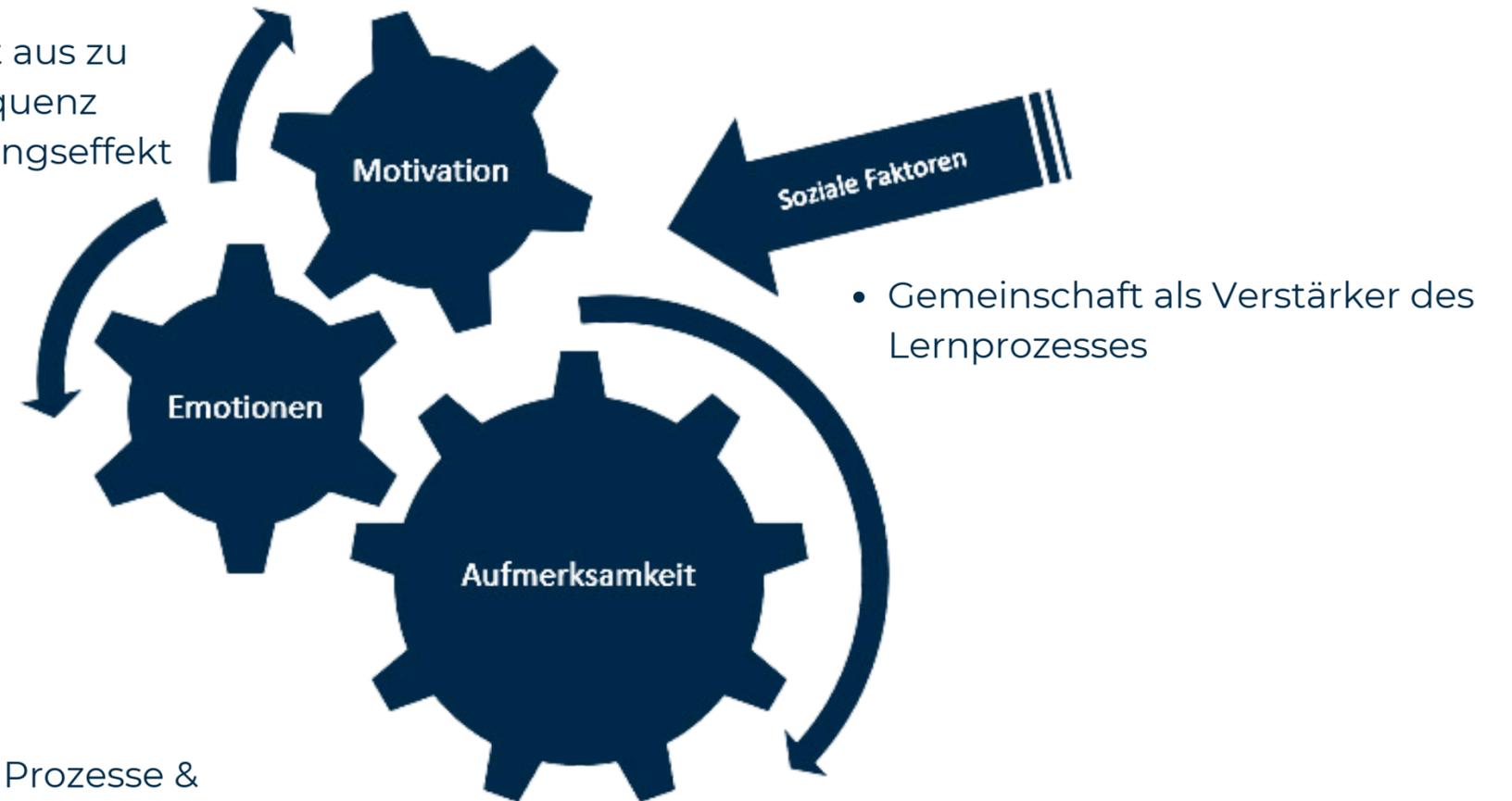
healthy
campus

Josefin Jaspers (M.A. Sportwissenschaften)



Gehirngerechtes Lernen

- **Leistungswille spielt große Rolle**
- Motivation resultiert aus zu erwartender Konsequenz
- subjektiver Belohnungseffekt



- Bedingen kognitive Prozesse & prägen Lerneffekt maßgeblich
- Haben Einfluss auf Verarbeitungstiefe & Informationsspeicherung
- **Positive Stimmungslage bewirkt größeren Lernerfolg**

- steht im direktem Zusammenhang mit dem Erregungsniveau des Individuums
- **bestimmtes Anspannungsniveau als optimale Bedingung für kognitive Leistung**



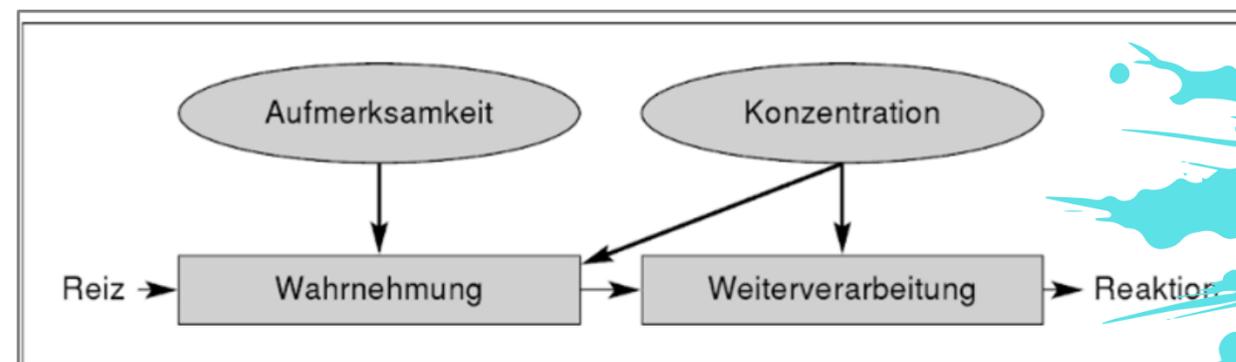
Gehirngerechtes Lernen

Aufmerksamkeit

- Selektive Betrachtung von Reizen & Stimuli
- Steht in Abhängigkeit zum Aktivierungsniveau

Konzentration

- Bewusster Prozess der mit einer willentlichen Anstrengung einher geht
- Steht in Abhängigkeit zur Motivation

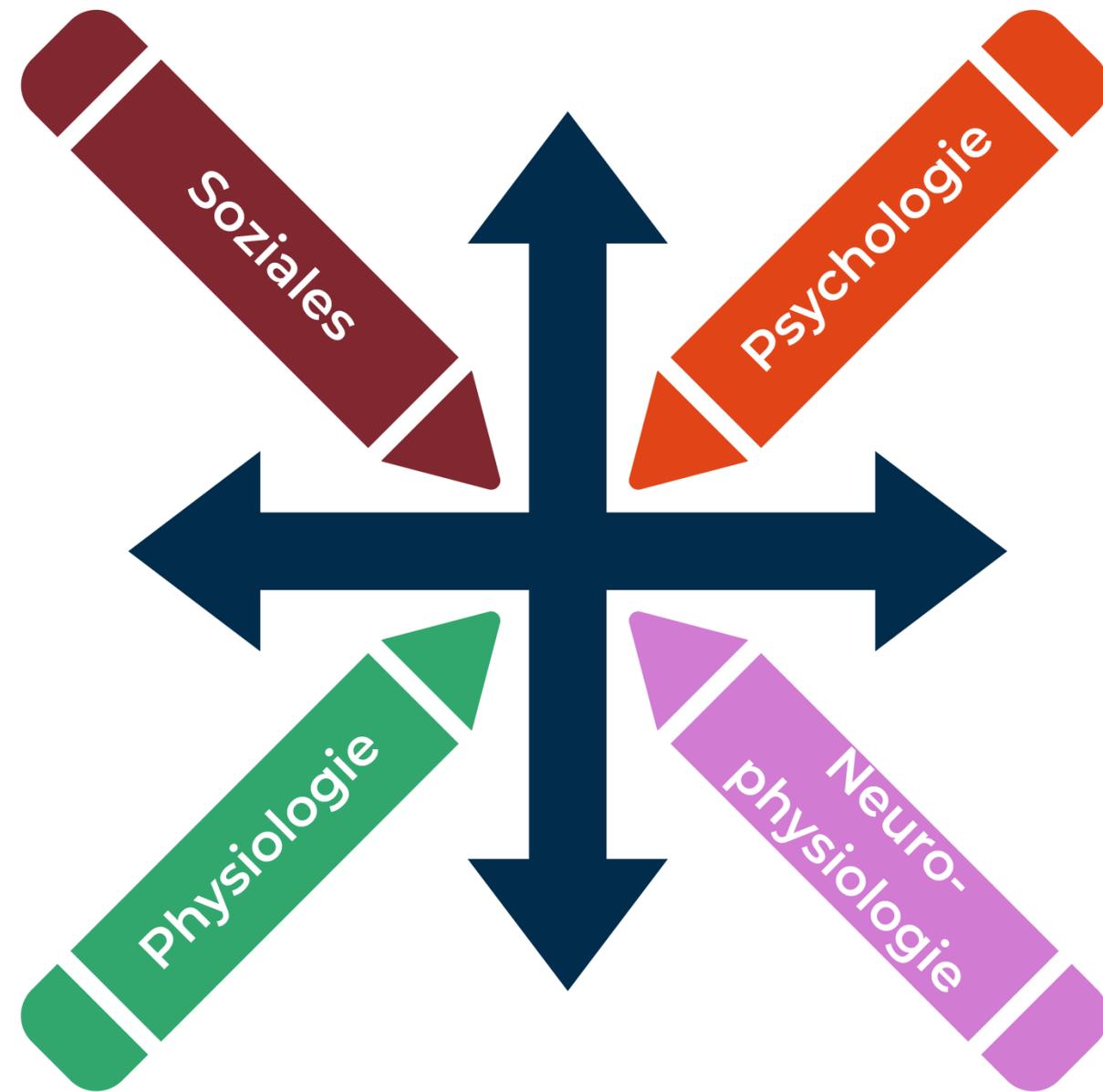


Differenzierung Aufmerksamkeit & Konzentration
(Schmidt-Atzert, Büttner & Bühner, 2004, S.11)

Josefin Jaspers (M.A. Sportwissenschaften)

Körperliche Aktivität hat nachweislich Einfluss auf das Aktivierungsniveau, die Motivation und bietet damit das Potenzial neurophysiologische Prozesse langfristig positiv zu beeinflussen

Dimensionen von Bewegung



healthy
campus

Josefin Jaspers (M.A. Sportwissenschaften)



Brain Breaks

Brain Breaks sind kurze Bewegungspausen mit kognitiv unterstützender und präventiver Ausrichtung zur Umsetzung im Lehr- & Lernkontext.

- Dauer von ca. 5 Minuten
- Barrierefrei:
 - > Verzicht auf Materialien
 - > Gruppengrößen unabhängig
- Spaßige & Abwechslungsreiche Auszeit

Ihr seid interessiert und wünscht euch nähere Informationen?

Dann schaut auf der Homepage des Healthy Campus vorbei oder schreibt mir eine Mail:

josefin.jaspers@sport.uni-goettingen.de



Literatur

- Beigel, D. (2012). Beweg dich, Schule! Eine „PriseBewegung“ im täglichen Unterricht der Klassen 1 bis 13.
- Berg, D., Imhof, M. (2006). Aufmerksamkeit und Konzentration. In D.H. Rost (Hrsg.). Handwörterbuch Pädagogische Psychologie, 41–48. Weinheim: PVU.
- Bittmann, F., Gutschow, S., Luther, S., Wessel, N. & Kurths, J. (2005). Über den funktionellen Zusammenhang zwischen posturaler Balanceregulierung und schulischen Leistungen. Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin, 56 (10), 348-352.
- Brauer, M. (2014). Esigner à l'université: Conseils Pratiques, Astuces, Méthodes Pédagogiques. Berlin & Heidelberg: Springer.
- Brooks, A. & Sommer, M. (2005). Psychische Sportwirkungen. Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin, 56 (11), 393-394.
- Jaspers, J. (2019). Der Einsatz von Brain Breaks zur Steigerung der kognitiven Leistungsfähigkeit in der universitären Lehre.
- Lengel, T. & Kuczala, M. (2010). The Kinesthetic Classroom. Teaching and Learning through Movement.
- Lutz, H. (2016). Life Kinetik ®. Gehirntraining durch Bewegung.
- Oppolzer, U. (2006). 99 Tipps: Konzentration und Lernfähigkeit. Berlin: Cornelsen.
- Rieckmann, P. & Broocks, A. (2003). Neurobiologische Effekte von motorischer Aktivität. In C. Reimers & A. Broocks (Hrsg.). Neurologie, Psychiatrie und Sport. Stuttgart: Thieme.
- Schule Bewegt (2018). Alle Aufgaben. Zugriff am 31.12.2023 URL: <https://www.schulebewegt.ch/de/aufgaben>
- Spitzer, M. (2007). Lernen. Gehirnforschung und die Schule des Lebens. München: Elsevier GmbH.