

B1.1 - GESUNDHEIT UND WOHLBEFINDEN - Kleine Pausen, große Wirkung - Lesetext

Sara hatte lange das Gefühl, dass Pausen nur dann erlaubt sind, wenn alles erledigt ist. Nach der Schule setzte sie sich oft direkt an den Schreibtisch. Sie öffnete ihre Hefte, legte das Handy daneben und begann mit den Hausaufgaben. Wenn sie müde wurde, sagte sie sich: „Nur noch schnell fertig machen.“ Doch aus „schnell“ wurden oft zwei Stunden, in denen sie langsam arbeitete, viele Fehler machte und immer unzufriedener wurde.

Besonders an Tagen mit vielen Aufgaben merkte Sara, dass sie zwar lange am Schreibtisch saß, aber nicht unbedingt viel schaffte. Sie las Texte, ohne sie richtig zu verstehen. Sie schrieb Sätze ab, musste sie später aber korrigieren. Manchmal startete sie zehn Minuten auf eine Aufgabe und hatte trotzdem keinen Anfang. Danach fühlte sie sich schlecht, weil sie dachte, sie sei einfach nicht konzentriert genug.

Ihre Freundin Kim arbeitete anders. Sie machte nach der Schule zuerst eine kurze Pause, aß etwas und ging manchmal zehn Minuten nach draußen. Dann lernte sie in Abschnitten. Nach einer halben Stunde stand sie auf, streckte sich oder trank Wasser. Sara fand das zuerst unlogisch. Sie dachte, dass Kim dadurch Zeit verliert. Doch Kim war oft früher fertig und wirkte dabei weniger gestresst.

Eines Tages bekamen die beiden eine längere Aufgabe für Geschichte. Sie sollten einen kurzen Text über die Industrialisierung lesen und dazu eigene Fragen beantworten. Sara begann sofort und wollte alles in einem Stück erledigen. Nach zwanzig Minuten merkte sie, dass sie immer wieder denselben Abschnitt las. Die Begriffe verschwammen, und sie wurde ärgerlich. Kim schlug vor, eine fünfminütige Pause zu machen. Sara wollte zuerst ablehnen, aber sie war so blockiert, dass sie schließlich zustimmte.

Sie gingen kurz auf den Schulhof. Kim sagte nicht viel. Sie atmete tief durch, bewegte die Schultern und schaute in den Himmel. Sara fühlte sich zuerst komisch, weil sie dachte, dass sie eigentlich arbeiten sollte. Doch nach einigen Minuten merkte sie, dass ihr Kopf ruhiger wurde. Als sie zurückkamen, konnte sie den Text besser strukturieren. Die Aufgabe war nicht plötzlich leicht, aber sie sah wieder, was der nächste Schritt war.

Am nächsten Tag sprach die Klassenlehrerin Frau Neumann im Unterricht über Konzentration. Sie erklärte, dass das Gehirn nicht unbegrenzt aufmerksam bleiben kann. Wer ohne Unterbrechung weiterarbeitet, wird nicht automatisch fleißiger. Oft wird man nur langsamer und macht mehr Fehler. Kleine Pausen können helfen, Informationen zu ordnen, Energie zurückzubekommen und bewusster weiterzuarbeiten. Wichtig sei aber, was man in der Pause tut.

Diese Erklärung interessierte Sara. Frau Neumann fragte die Klasse, welche Pausen wirklich erholen. Viele nannten sofort das Handy. Doch die Lehrerin erklärte, dass kurze Videos oder Nachrichten den Kopf oft weiter beschäftigen. Man glaubt, eine Pause zu machen, aber das Gehirn bekommt neue Reize und muss wieder reagieren. Eine gute Pause muss nicht lang sein. Man kann aufstehen, das Fenster öffnen, Wasser trinken, sich strecken, kurz gehen oder einfach zwei Minuten still sitzen.

Sara beschloss, das eine Woche lang auszuprobieren. Sie machte nach der Schule zuerst fünfzehn Minuten Pause, ohne direkt auf ihr Handy zu schauen. Danach stellte sie einen Timer auf fünfundzwanzig Minuten Lernzeit. Wenn der Timer klingelte, machte sie fünf Minuten Pause. Am Anfang fühlte sich das ungewohnt an. Sie hatte Angst, weniger zu schaffen. Doch schon am zweiten Tag merkte sie, dass sie in den Lernphasen konzentrierter arbeitete.

Nicht jede Pause half gleich gut. Wenn Sara in der Pause doch zum Handy griff, blieb sie oft länger hängen als geplant. Danach fiel ihr der Einstieg schwerer. Wenn sie dagegen kurz aufstand, Wasser holte oder ans Fenster ging, konnte sie schneller weiterarbeiten. Sie verstand, dass eine Pause nicht einfach irgendeine Unterbrechung ist. Eine Pause kann erholen oder neue Unruhe bringen.

Auch zu Hause veränderte sich etwas. Saras Mutter war zuerst überrascht, als sie Sara mitten in den Hausaufgaben in der Küche Wasser trinken sah. Sie fragte, ob Sara schon fertig sei. Sara erklärte, dass sie eine geplante Pause mache. Ihre Mutter lachte und sagte, dass sie früher auch gedacht habe, Pausen seien Zeitverlust. Dann erzählte sie, dass sie bei der Arbeit oft zu lange ohne Pause am Computer sitze und danach Kopfschmerzen bekomme. Plötzlich wurde Saras kleines Experiment zu einem Thema für die ganze Familie.

Nach einigen Wochen merkte Sara mehrere Veränderungen. Sie war nach den Hausaufgaben weniger erschöpft. Sie machte weniger Flüchtigkeitsfehler und konnte besser einschätzen, wann sie wirklich nicht weiterkam. Früher hatte sie solche Momente als persönliches Versagen gesehen. Jetzt fragte sie sich: Brauche ich eine Erklärung, eine andere Methode oder einfach fünf Minuten Abstand?

Sara lernte auch, Pausen nicht als Belohnung am Ende zu sehen, sondern als Teil des Arbeitens. Das war für sie die wichtigste Veränderung. Eine Pause bedeutete nicht, faul zu sein. Sie bedeutete, Verantwortung für die eigene Konzentration zu übernehmen. Natürlich gab es weiterhin Tage, an denen sie zu lange wartete oder sich vom Handy ablenken ließ. Aber sie bemerkte es schneller und konnte besser reagieren.

Am Ende verstand Sara, warum kleine Pausen eine große Wirkung haben können. Sie lösen nicht jede Aufgabe und ersetzen kein Lernen. Aber sie helfen, den Kopf zu ordnen, den Körper zu spüren und nicht in Stress oder Müdigkeit stecken zu bleiben. Für Sara ist eine gute Pause heute kein Zeichen von Schwäche. Sie ist ein Werkzeug, mit dem Lernen, Arbeiten und Alltag gesünder werden.



Fragen zum Text

1. Warum dachte Sara früher, Pausen seien erst nach der Arbeit erlaubt?

2. Was passierte oft, wenn Sara lange ohne Pause arbeitete?

3. Wie unterscheidet sich Kims Arbeitsweise von Saras früherer Arbeitsweise?

4. Warum stimmt Sara bei der Geschichtsaufgabe schließlich einer Pause zu?

5. Welche Wirkung hat die kurze Pause auf dem Schulhof?

6. Was erklärt Frau Neumann über Konzentration?

7. Warum ist das Handy nicht immer eine gute Pause?

8. Welche Pausen helfen Sara am besten?

9. Warum wird Saras Experiment auch für ihre Mutter interessant?

10. Was versteht Sara am Ende über Pausen?

Multiple Choice

1. Was ist Saras Problem am Anfang?

- A) Sie macht ständig zu viele Pausen.
- B) Sie arbeitet lange ohne Pause und wird dadurch langsamer und unkonzentrierter.
- C) Sie erledigt nie Hausaufgaben.
- D) Sie möchte grundsätzlich nicht lernen.

2. Warum wirkt Kims Methode auf Sara zuerst unlogisch?

- A) Sara glaubt, dass Pausen Zeit kosten und das Arbeiten verlängern.
- B) Kim macht nie Hausaufgaben.
- C) Kim arbeitet nur mit dem Handy.
- D) Sara versteht das Thema Geschichte nicht.

3. Was zeigt die Situation mit der Geschichtsaufgabe?

- A) Sara kommt trotz langer Arbeitszeit nicht weiter und braucht Abstand.
- B) Sara löst die Aufgabe sofort perfekt.
- C) Kim kennt den Text nicht.
- D) Pausen machen die Aufgabe unmöglich.

4. Welche Aussage von Frau Neumann passt zum Text?

- A) Ohne Unterbrechung zu arbeiten macht immer schneller.
- B) Das Gehirn braucht manchmal kurze Unterbrechungen, um wieder konzentriert zu sein.
- C) Pausen sind nur im Sportunterricht erlaubt.
- D) Wer Pausen macht, lernt nicht.

5. Warum ist eine Handy-Pause problematisch?

- A) Das Handy ist immer ausgeschaltet.
- B) Das Gehirn bekommt neue Reize und kommt oft nicht wirklich zur Ruhe.
- C) Nachrichten beantworten dauert immer genau eine Minute.
- D) Videos verbessern automatisch die Konzentration.

6. Was erkennt Sara beim Ausprobieren der neuen Methode?

- A) Jede Pause wirkt gleich gut.
- B) Geplante kurze Pausen können ihre Lernphasen konzentrierter machen.
- C) Sie braucht gar keine Lernzeit mehr.
- D) Pausen funktionieren nur in der Schule.

7. Warum ist die Reaktion der Mutter wichtig?

- A) Sie verbietet Sara alle Pausen.
- B) Sie zeigt, dass das Thema Pausen auch Erwachsene im Alltag betrifft.
- C) Sie erledigt Saras Hausaufgaben.

D) Sie findet Lernen unwichtig.

8. Welche Aussage passt am besten zur Botschaft des Textes?

A) Pausen ersetzen jedes Lernen.

B) Kleine sinnvolle Pausen können helfen, konzentrierter und gesünder zu arbeiten.

C) Wer müde ist, sollte einfach schneller arbeiten.

D) Gute Pausen bestehen immer aus Videos und Nachrichten.

Ordne zu

A	B
Sara früher	sieht Pausen als Belohnung nach der Arbeit.
Langes Arbeiten ohne Pause	führt bei Sara zu Fehlern und Frust.
Kim	nutzt kurze Pausen als Teil ihrer Lernmethode.
Die Geschichtsaufgabe	zeigt Saras Blockade besonders deutlich.
Der Schulhof	gibt Sara einen kurzen Abstand zur Aufgabe.
Frau Neumann	erklärt die Bedeutung von Konzentration und Erholung.
Das Handy	kann eine Pause verlängern und neue Unruhe bringen.
Der Timer	hilft Sara, Lernzeit und Pause klar zu trennen.
Saras Mutter	erkennt ähnliche Probleme bei ihrer eigenen Arbeit.
Kleine Pausen	werden im Text zu einem Werkzeug für gesünderes Lernen.

Bringe in die richtige Reihenfolge

1. Sara arbeitet nach der Schule oft lange ohne Pause.
2. Sie merkt, dass sie dadurch langsamer wird und mehr Fehler macht.
3. Kim zeigt ihr eine andere Arbeitsweise mit kurzen Pausen.
4. Bei einer Geschichtsaufgabe kommt Sara nicht mehr weiter.
5. Sara und Kim machen eine kurze Pause auf dem Schulhof.
6. Danach kann Sara die Aufgabe besser strukturieren.
7. Frau Neumann erklärt der Klasse, warum Pausen wichtig sein können.
8. Sara probiert eine Woche lang geplante Lernphasen und Pausen aus.
9. Sie erkennt, welche Pausen ihr helfen und welche sie eher ablenken.
10. Am Ende sieht Sara Pausen als sinnvollen Teil des Lernens.

Finde den Fehler

1. Sara dachte früher, Pausen seien immer wichtiger als jede Aufgabe.
2. Wenn Sara ohne Pause arbeitete, wurde sie immer schneller und zufriedener.
3. Kim macht nie Pausen und arbeitet immer alles in einem Stück durch.
4. Bei der Geschichtsaufgabe versteht Sara den Text sofort vollständig.
5. Nach der kurzen Pause kann Sara überhaupt nicht mehr arbeiten.
6. Frau Neumann sagt, dass das Gehirn unbegrenzt aufmerksam bleiben kann.
7. Frau Neumann erklärt, dass Handyvideos immer die beste Pause sind.
8. Saras Mutter findet geplante Pausen völlig uninteressant.
9. Am Ende sieht Sara Pausen als Zeichen von Schwäche.

Lösungen

Fragen zum Text

1. Sie glaubte, dass man zuerst alles erledigen müsse und Pausen sonst Zeitverlust seien.
2. Sie arbeitete langsamer, machte mehr Fehler, verstand Texte schlechter und wurde unzufriedener.
3. Kim macht kurze Pausen, bewegt sich und lernt in Abschnitten, während Sara früher alles ohne Unterbrechung erledigen wollte.
4. Sie ist blockiert, liest denselben Abschnitt immer wieder und kommt nicht weiter.
5. Sara wird ruhiger und kann danach besser erkennen, was der nächste Arbeitsschritt ist.
6. Sie erklärt, dass das Gehirn nicht unbegrenzt aufmerksam bleiben kann und kleine Pausen beim Weiterarbeiten helfen können.
7. Kurze Videos und Nachrichten geben dem Gehirn neue Reize und können den Kopf weiter beschäftigen.
8. Ihr helfen Pausen, in denen sie aufsteht, Wasser trinkt, sich streckt oder kurz ans Fenster geht.
9. Die Mutter merkt, dass sie selbst bei der Arbeit oft zu lange ohne Pause am Computer sitzt und danach Kopfschmerzen bekommt.
10. Sie versteht, dass Pausen kein Zeichen von Faulheit sind, sondern ein Werkzeug für bessere Konzentration und gesünderes Arbeiten.

Multiple Choice

1. B) Sie arbeitet lange ohne Pause und wird dadurch langsamer und unkonzentrierter.
2. A) Sara glaubt, dass Pausen Zeit kosten und das Arbeiten verlängern.
3. A) Sara kommt trotz langer Arbeitszeit nicht weiter und braucht Abstand.
4. B) Das Gehirn braucht manchmal kurze Unterbrechungen, um wieder konzentriert zu sein. / D) Wer Pausen macht, lernt nicht.
5. B) Das Gehirn bekommt neue Reize und kommt oft nicht wirklich zur Ruhe.
6. B) Geplante kurze Pausen können ihre Lernphasen konzentrierter machen.
7. B) Sie zeigt, dass das Thema Pausen auch Erwachsene im Alltag betrifft.
8. B) Kleine sinnvolle Pausen können helfen, konzentrierter und gesünder zu arbeiten.

Zuordnung

1. Sara früher - sieht Pausen als Belohnung nach der Arbeit.
2. Langes Arbeiten ohne Pause - führt bei Sara zu Fehlern und Frust.
3. Kim - nutzt kurze Pausen als Teil ihrer Lernmethode.
4. Die Geschichtsaufgabe - zeigt Saras Blockade besonders deutlich.

Lösungen

Zuordnung (Fortsetzung)

5. Der Schulhof - gibt Sara einen kurzen Abstand zur Aufgabe.
6. Frau Neumann - erklärt die Bedeutung von Konzentration und Erholung.
7. Das Handy - kann eine Pause verlängern und neue Unruhe bringen.
8. Der Timer - hilft Sara, Lernzeit und Pause klar zu trennen.
9. Saras Mutter - erkennt ähnliche Probleme bei ihrer eigenen Arbeit.
10. Kleine Pausen - werden im Text zu einem Werkzeug für gesünderes Lernen.

Reihenfolge

1. Sara arbeitet nach der Schule oft lange ohne Pause.
2. Sie merkt, dass sie dadurch langsamer wird und mehr Fehler macht.
3. Kim zeigt ihr eine andere Arbeitsweise mit kurzen Pausen.
4. Bei einer Geschichtsaufgabe kommt Sara nicht mehr weiter.
5. Sara und Kim machen eine kurze Pause auf dem Schulhof.
6. Danach kann Sara die Aufgabe besser strukturieren.
7. Frau Neumann erklärt der Klasse, warum Pausen wichtig sein können.
8. Sara probiert eine Woche lang geplante Lernphasen und Pausen aus.
9. Sie erkennt, welche Pausen ihr helfen und welche sie eher ablenken.
10. Am Ende sieht Sara Pausen als sinnvollen Teil des Lernens.

Fehler finden

1. Sara dachte früher, Pausen seien erst erlaubt, wenn alles erledigt ist.
2. Wenn Sara ohne Pause arbeitete, wurde sie oft langsamer, machte Fehler und wurde unzufriedener.
3. Kim macht kurze Pausen und lernt in Abschnitten.
4. Bei der Geschichtsaufgabe liest Sara denselben Abschnitt immer wieder und kommt nicht weiter.
5. Nach der kurzen Pause kann Sara den Text besser strukturieren.
6. Frau Neumann sagt, dass das Gehirn nicht unbegrenzt aufmerksam bleiben kann.
7. Frau Neumann erklärt, dass Handyvideos den Kopf oft weiter beschäftigen.
8. Saras Mutter erkennt, dass sie selbst oft zu lange ohne Pause arbeitet.
9. Am Ende sieht Sara Pausen als Werkzeug für bessere Konzentration und gesünderes Arbeiten.