

GESUNDHEIT MACH MAL PAUSE!



Fühlen wir uns nach einem anstrengenden Arbeitstag erschöpft und ausgelaugt, so ist das nicht verwunderlich. Unser Körper ist nicht für Dauerleistungen geschaffen, wir benötigen Pausen zur Erholung. Das gilt auch beim Lernen, unser Gehirn kann nicht stundenlang Höchstleistungen vollbringen. Pausen während des Lernens dienen aber nicht nur unserer Erholung, sie verbessern auch den Lernerfolg. Wird konzentriertes Lernen durch kurze Pausen unterbrochen, kann das aktiv Aufgenommene von unserem Unterbewusstsein weiterverarbeitet werden. Ohne Pausen ist dieser Prozess nicht möglich. Gezielte Pausen sind daher keine Zeitverschwendung, sondern für den Lernerfolg wichtig.

TAGESRHYTHMUS

Unsere geistige Leistungsfähigkeit ist über den Tag betrachtet nicht immer gleich. Sie unterliegt einem Tagesrhythmus. Die meisten Menschen können die besten Leistungen von etwa 9 und 11 Uhr und 17 bis 19 Uhr erbringen. Diese Angaben sind aber nur Richtwerte, individuelle Verschiebungen sind möglich. Man kann seinen persönlichen Rhythmus auch bewusst beeinflussen. Früheres bzw. späteres Aufstehen oder auch das Halten eines Mittagsschlafes verschiebt die Leistungskurve. Bezüglich des Aufstehens gilt: Die höchste geistige Leistungsfähigkeit hat man etwa eine Stunde nach dem Aufstehen.

Viele SchülerInnen werden dazu angehalten, ihre Hausaufgaben gleich nach dem Mittagessen zu machen, um dann den Nachmittag für Freizeitaktivitäten zur Verfügung zu haben. Wer sich um diese Zeit schlecht konzentrieren kann, sollte einmal versuchen seinen persönlichen Tagesrhythmus herauszufinden. Eine bewusste längere Pause nach der Schule und ein späterer Beginn mit den Hausaufgaben kann die individuelle Leistungsfähigkeit verbessern.

PAUSEN

Beginnen die Gedanken abzuschweifen, hat man das Bedürfnis aufzustehen und sich zu bewegen oder eine Kleinigkeit zu essen oder zu trinken, ist es Zeit für eine Pause. Entscheidend für die Erholung und ein erfolgreiches Weiterarbeiten sind die Dauer der Pause und deren Gestaltung.



Auch kurze Pausen sollten dazu genutzt werden sich zu bewegen.



Eine gesunde Jause unterstützt beim Lernen.



Nach einem Schulvormittag sollte eine längere Pause eingeplant werden, bevor weiter gelernt wird.

ALTERSGRUPPE

6 - 10



INFO SERVICE:

Die Konzentrationsfähigkeit von Kindern, Jugendlichen und auch Erwachsenen wird häufig überschätzt. Durchschnittlich beträgt die Konzentrationsdauer im Alter von 5 bis 7 Jahren etwa 15 Minuten, im Alter von 7 bis 10 Jahren etwa 20 Minuten und im Alter von 10 bis 12 Jahren etwa 25 Minuten.



Pausen in der Schule fördern auch den Kontakt zwischen den Kindern.

Ist die Dauer der Pause zu kurz, fühlt man sich nicht erholt. Ist sie allerdings zu lang, sinkt die Motivation weiterzuarbeiten und man muss sich erst wieder einarbeiten. Empfohlen wird nach 10 Minuten lernen eine Unterbrechung von einer Minute, nach 30 Minuten lernen eine Mini-Pause von 5 Minuten, nach 2 Stunden lernen eine Pause



ZUSAMMENFASSUNG: Da unser Gehirn auch nach dem aktiven Lernprozess noch weiterarbeitet, sind Lernpausen für den Lernerfolg wichtig. Entscheidend sind die richtige Dauer und eine sinnvolle Gestaltung der Pause. Bei der Einteilung eines Arbeitstages sollte der individuelle Tagesrhythmus beachtet werden.

von 15-20 Minuten und nach 4 Stunden lernen eine Erholungspause von ein bis zwei Stunden. Nach einem Vormittag in der Schule sollte man also auf jeden Fall eine ausgiebigere Pause einplanen, bevor die Hausaufgaben erledigt werden.

Bei der Gestaltung der Pause ist zu beachten, dass auf weitere „Kopfarbeit“ verzichtet wird. Lesen, Fernsehen oder Computerspielen in einer Lernpause strengen an und führen nicht zur erwünschten Erholung.

Tipps zur Pausengestaltung:

■ **Möglichst viel bewegen:** Auch wenn nur eine kurze Pause angesagt ist, kann man sich am Arbeitsplatz einmal strecken oder die Muskulatur der Arme und Beine abwechselnd anspannen und entspannen. Längere Pausen sollten für Spaziergänge oder Spiele mit viel Bewegung genutzt werden.

■ **Luft tanken:** In Lernpausen sollte man sein Arbeitszimmer gut lüften. Mit frischer Luft kann man wieder konzentrierter arbeiten.

■ **Essen und trinken:** Zum Lernen braucht der Körper Energie und ausreichend Flüssigkeit. Frisches Obst und Gemüse, Wasser, Tee und verdünnte Fruchtsäfte bieten sich zur Stärkung an.

Wichtig ist, dass die Pause tatsächlich eine Abwechslung darstellt. Man sollte versuchen, in einer Pause nicht an den Lernstoff zu denken.



GESUNDHEIT MACH MAL PAUSE!



Ein Schultag erfordert von den Kindern eine Menge unterschiedlicher Leistungen. Diese werden leichter erbracht, wenn genügend Pausen eingeplant und von den Kindern sinnvoll genutzt werden. Erholung bringen vor allem Aktivitäten, die mit Bewegung zu tun haben und Spaß machen. So kann der nötige Abstand zu den schulischen Aufgaben hergestellt werden. Da nicht alle Schulen räumliche Gegebenheiten aufweisen, die dem Bewegungsbedürfnis der Kinder Rechnung tragen, ist es sinnvoll die Pausengestaltung zum Unterrichtsthema zu machen und individuelle Lösungen zu suchen.

LERNZIELE:

- Erfassen und Einhalten von Spielregeln.
- Erfinden von Spielregeln.
- Gestalten einer Spielekartei.
- Auswählen sinnvoller Pausenbeschäftigungen.
- Bei der Pausengestaltung Rücksicht auf andere nehmen.



STIFTE-RALLYE

ORT: Klassenzimmer.

ZEITAUFWAND: zwei Unterrichtsstunden.

MATERIALIEN: Filzstifte oder Bleistifte, Arbeitsblatt.

KOSTEN: keine.

UMSETZUNG: Zur Vorbereitung das Wort „PAUSE“ senkrecht an die Tafel schreiben.

Zu den einzelnen Buchstaben der Tafelanschrift werden Wörter gesucht, die mit der Schulpause in Zusammenhang stehen. Bei P könnten dies beispielsweise sein: plaudern, Pflanzen, Paprika usw.

Im Anschluss daran macht die Lehrkraft auf ein neues Pausenspiel aufmerksam. Die Kinder können dieses eigenartig erlernen und ausprobieren. Dazu werden Gruppen mit jeweils etwa 5 Kindern gebildet. Jede Gruppe erhält das Arbeitsblatt 1 und ordnet die Textteile nach den Nummern. Die Stifte-Rallye wird laut Anleitung gespielt.

Weiterführende Aufgaben:

- Die Gruppen gestalten weitere Smiley-Auftragskarten. Bei den nächsten Spieldurchgängen kann dann eine der Auftragskarten gezogen werden.
- Die Gruppen überlegen sich weitere Möglichkeiten, welche Aufgaben mit den



Gruppenspiele lassen sich oftmals ohne besonderes Material verwirklichen und fördern den sozialen Zusammenhalt.



Eine vitaminreiche Jause gibt Kraft für den weiteren Unterricht.



Für viele Kinder ist die Möglichkeit sich zurückzuziehen ein wesentlicher Aspekt der Pausengestaltung.

ALTERSGRUPPE

6 - 10



Nach Möglichkeit sollte die Pause oft im Freien verbracht werden.



Mit Wasserbällen kann auch in der Klasse oder auf dem Gang gefahrlos gespielt werden.

INFO SERVICE:

Anleitungen zum Gummihüpfen und für verschiedene Spiele mit Murmeln werden im Ordner Lebensraum, Kapitel Stadt – Platz zum Spielen vorgestellt.

Stiften erledigt werden sollen. Diese werden auf die Kärtchen mit den Stiften geschrieben, z. B. über einen Sessel steigen, die Stifte im Kreis weitergeben usw.

■ Die Spielanleitung wird kopiert, die Spalte mit den Zahlen wird abgeschnitten – die Kinder bringen die Spielanleitung in eine sinnvolle Reihenfolge.

SPIEL & SPASS IN DER PAUSE

ORT: Klassenzimmer.

ZEITAUFWAND: drei Unterrichtsstunden.

MATERIALIEN: Tafelkärtchen, Filzstifte, Materialien für die Spiele, Arbeitsblatt 2.

KOSTEN: gering.

UMSETZUNG: Zur Vorbereitung erhalten etwa 4 Kinder vor einer Pause den Auftrag zu notieren, wie die MitschülerInnen die Pause verbringen. Sie schreiben alle Tätigkeiten auf Tafelkärtchen.

Zu Stundenbeginn werden die Kärtchen an die Tafel geheftet, besprochen und durch weitere Aktivitäten, die in den Pausen stattfinden, ergänzt. Im Klassengespräch wird geklärt, warum Pausen wichtig sind. Die Kinder erhalten den Auftrag in Gruppen zu überlegen, welche weiteren Spiele/Aktivitäten sie gerne in der Pause ausführen würden. Alle Vorschläge werden an der Tafel gesammelt und auf ihre Durchführbarkeit hin überprüft. Es wird abgestimmt, welche Pausenspiele etabliert werden. Im Anschluss daran übernimmt jede Gruppe die Organisation einer Spielmöglichkeit. Arbeitsblatt 2 dient als Orientierungshilfe – gemeinsam wird eine Pausenspielkartei hergestellt.

Weiterführende Tätigkeiten:

- Erstellen einer Pausenordnung
- Erfinden eines Reservierungssystems für besonders beliebte Spiele
- Im Zuge eines Schulprojekts planen, wie auch Räumlichkeiten außerhalb des Klassenzimmers in den Pausen genutzt werden können
- Interviews mit den Eltern/Großeltern: Welche Spiele haben sie in ihrer Kindheit gerne gespielt?
- Durchführen eines Basars (Zeichnungen, Bastelarbeiten usw.), um Geld für Spielmaterialien einzunehmen



GESUNDHEIT MACH MAL PAUSE!

ALTERSGRUPPE

6 - 10

STIFTE-RALLYE

3	Vorbereitung: Die Sessel werden in einem Kreis aufgestellt.
8	Aufgabe des Schiedsrichters ist es, die Stifte jeweils weiterzugeben und darauf zu achten, dass das Spiel fair abläuft.
6	Das Kind steht nun auf und geht mit den Stiften außen um den Kreis herum. Gelangt es mit den Stiften wieder auf seinen Platz zurück, kommt das nächste Kind dran.
4	Alle Kinder sitzen im Kreis, ein Kind wird zum Schiedsrichter bestimmt.
7	Gelingt dies nicht, wird der Auftrag, der auf dem Smiley-Kärtchen steht, ausgeführt.
1	Mitspieler: 3 bis 5 Kinder
5	Der Schiedsrichter gibt dem ersten Kind 2 Stifte. Diese werden möglichst waagrecht gehalten, dann wird der 3. Stift quer über die beiden Stifte gelegt.
2	Material: 3 Filzstifte (nicht rund) oder 3 möglichst gleich lange Bleistifte, Sesseln

Hüpfe 1-mal
wie ein
Frosch um
den Kreis
herum!





ALTERSGRUPPE

6 - 10

PAUSENSPIELKARTEI

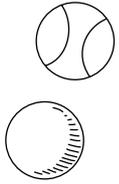


Überlegt euch:

- Kann das Spiel auch in kurzen Pausen gespielt werden?
- Welche Materialien braucht man dafür?
- Wie könnten diese beschafft werden?
- Wo in der Klasse kann das Spiel gespielt werden?
- Wie viele Kinder können mitspielen?
- Wo werden die Materialien aufbewahrt?



Erfindet ein Symbol (Logo) für euer Spiel! Dieses wird auf die Karteikarte und bei jenem Platz, an dem das Material aufbewahrt wird, aufgezeichnet. So können die Materialien immer leicht gefunden werden.



Name des Spiels: _____



Spielen können: _____ Kinder

Material: _____

Du findest es: _____

Platz, an dem gespielt werden kann:

Regel: _____

