

# MACH MAL PAUSE

Damit du eine Aufgabe konzentriert und erfolgreich erledigen kannst, sind kleine Pausen zwischendurch wichtig.



**1** **BEOBACHTE MAL AN DIR, WIE LANGE DU DICH AM STÜCK AUF EINE AUFGABE KONZENTRIEREN KANNST.**

Rede mit jemandem aus deiner Klasse darüber. Sind es 10 Minuten? 20 Minuten? Oder sogar eine Stunde?

**2** **ÜBERLEGE DIR, WAS DU IN EINER PAUSE TOLLES MACHEN KÖNNTEST!**

Wie wäre es mit Jonglieren oder einer Entspannungsübung? Vielleicht findest du auch etwas, das du mit jemandem aus der Klasse zusammen machen kannst.

**3** **ERSTELLE EINE LISTE MIT VIELEN VERSCHIEDENEN PAUSEN-AKTIVITÄTEN.**

So kannst du auch mal bei jemandem aus der Klasse nachschauen, wenn dir die Ideen ausgehen ...

# MACH MAL PAUSE

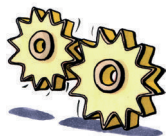
INFORMATIONEN FÜR LEHRKRÄFTE UND ELTERN



EINZELÜBUNG



GRUPPENÜBUNG



## WAS WIRD GEFÖRDERT?

Da Entspannung Voraussetzung für konzentriertes Arbeiten ist, kann durch aktive Pausen die Produktivität und Effizienz gesteigert werden. Aktive Pausen können sowohl Bewegungs- als auch Entspannungselemente beinhalten. Für die Wiederherstellung der kognitiven Leistungsfähigkeit sind Pausen unverzichtbar.



## WORAUF IST ZU ACHTEN?

Grundschul Kinder können sich im Durchschnitt 10–20 Minuten am Stück konzentrieren. Es ist wichtig, dass nach dieser Zeit kurze, aktive Pausen eingelegt werden, damit die Kinder den Kopf wieder freibekommen. Es wird empfohlen, dass die Kinder zwischen Bewegungs- und Entspannungsübungen wechseln.



## VARIANTEN

Damit Kinder bis zur Pause nicht ständig auf die Uhr schauen müssen, kann eine Sanduhr oder eine Eieruhr als „Pausenglocke“ verwendet werden. Die Klasse schafft sich ein eigenes Pausenritual.



## ANWENDUNGSORT

- Klassenzimmer
- Zu Hause

## MATERIAL

- In der Schule und zu Hause: individuell
- Erweitert: evtl. Jonglierbälle, Balancebrett