

03/2012

DGUV Lernen und Gesundheit

Bewegte Pause

Infotext für die Schülerinnen und Schüler

Richtig Pause machen



Foto: Fotolia/Christian Schwier

Schule ist anstrengend! Wer viel lernt, muss auch Pausen machen. In der Pause sammelst du neue Kraft. So kannst du dich danach wieder auf den Unterricht konzentrieren. Aber was tut dir in der Pause gut?

In der Pause sollen sich Kopf und Körper erholen. Deshalb ist es klug, wenn man in der Pause nicht das Gleiche macht wie beim Lernen oder Arbeiten. Im Unterricht sitzt ihr oft auf dem Stuhl und bewegt euch nicht sehr viel. Meistens seid ihr drinnen im Klassenzimmer.

In den großen Pausen heißt es deshalb: Ab an die frische Luft, wann immer das Wetter es zulässt. Tobt euch aus, nutzt das Außengelände, den Pausenhof und die Spielgeräte. Vielleicht gibt es an eurer Schule

Bälle, Spiele und Roller zu leihen? Probiert die Geräte aus, denn damit kommt ihr gut in Schwung und könnt die Pausenzeit ausnutzen.

Manche Kinder suchen in der Pause ein ruhiges Plätzchen. Auch das ist ein Ausgleich zum Unterricht, denn in der Schule ist es meist recht laut und man muss sich konzentrieren. Es kann deshalb in der Pause schön sein, sich draußen auf einen Baumstamm zu legen und in den Himmel zu schauen. Vielleicht gibt es in eurer Schule ja auch einen Ruheraum? Dort könnt ihr gut entspannen und träumen.

Specht doch mal in der Klasse gemeinsam darüber: Wo könnt ihr aktiv sein und euch gut bewegen? Was würdet ihr euch wünschen?