

# DGUV Lernen und Gesundheit

## Richtig Pause machen

Didaktisch-methodischer Kommentar

### Work around the clock

Gründe, pausenlos durchzuarbeiten, gibt es genug: Prüfungsstress, Termin- und Konkurrenzdruck, ein interessantes Projekt, man will früher nach Hause gehen. Besonders junge Beschäftigte neigen zum Durchpowern. Sie sind voller Energie, leistungs- und erfolgsorientiert, sie wollen zeigen, was sie können, sich im Job beweisen, sie wollen vorankommen. Junge Menschen sind über die modernen Kommunikationsmedien ständig erreichbar. Der Übergang zwischen Job und Freizeit in ihrem Alltag wird fließend. Nicht immer gelingt es dabei, den Erholungsbedarf des Körpers rechtzeitig wahrzunehmen und richtig einzuschätzen. Ermüdung und Erschöpfung werden unter Umständen als Schwäche bewertet und heruntergespielt. Pausen scheinen verzichtbar, einfach überflüssig.

Ziel dieser Unterrichtseinheit ist es, die Schülerinnen und Schüler für das Thema Pausengestaltung zu sensibilisieren und ihnen den positiven Wert regelmäßiger und sinnvoll gestalteter Pausen bewusst zu machen. Sie sollen erkennen, dass der Verzicht auf Arbeitsunterbrechungen dem Wohlbefinden, der Kreativität und der Arbeitsqualität auf Dauer schaden kann. Anhand der Arbeitsmaterialien sollen sich die Schülerinnen und Schüler mit ihrem eigenen Pausenverhalten auseinandersetzen. Außerdem lernen sie, ihre Leistungstiefs im Tagesverlauf besser einzuschätzen. In der Unterrichtseinheit sollen sowohl theoretische Erkenntnisse gefördert als auch eine sinnvolle Pausengestaltung vor Ort umgesetzt werden.

Im Rahmen der Unterrichtseinheit werden folgende Inhalte vermittelt:

- Auswirkungen ungünstiger Pausengestaltung
- Leistungskurve und Pausenbedarf
- Tipps für ein sinnvolles Pausenmanagement
- Gesetzliche Pausenregelungen

#### Einstieg

Zeigen Sie als Impuls oder Diskussionseinstieg einen Aktionsfilm oder ein Promi-Video der DGUV-Aktion „Fit im Beruf – Gestalte Deine Pause“. Alternativ können Sie auch das Schaubild „Die Kunst der Pause“ einsetzen. Bitten Sie die Schülerinnen und Schüler, sich den Text durchzulesen. Erarbeiten Sie im Anschluss daran gemeinsam einen ersten Überblick über das Thema. Fordern Sie beim Einstieg ins Gespräch auf, auch eigenes Wissen und eigene Erfahrungen einzubringen. Bitten Sie die Schülerinnen und Schüler, die Kernbotschaften des DGUV-Films, -Videos oder des Textes auf dem Schaubild wiederzugeben, und leiten Sie über zum moderierten Gespräch anhand folgender Fragen:

- Wenn man im Job viel Stress oder nach dem Mittagessen etwas Dringendes zu erledigen hat, wird häufig auf eine erholsame Pause verzichtet. Fallen Ihnen weitere Gründe ein, warum es manchmal so schwer fällt, richtig Pause zu machen?



Aktionsfilme und Promi-Videos „Fit im Beruf – Gestalte Deine Pause“  
<http://www.jwsl.de/aktion2009/index.html>



Schaubild



## Arbeitsblatt 1

- Wie fühlt man sich nach einem Arbeitstag ohne richtige Pause? Wie wirkt sich Durcharbeiten zum Beispiel auf die Arbeitsfreude aus?
- Warum fallen so viele in ein Mittagsloch?

Verteilen Sie die Arbeitsblätter 1 und 2 „Mein Pausenprotokoll“ und „Ausruhen oder durcharbeiten?“ und bitten Sie die Schülerinnen und Schüler, sich mit den Aufgaben in Einzelarbeit zu befassen. Besprechen Sie die Ergebnisse anschließend im Plenum.



## Arbeitsblatt 2

Visualisieren Sie sämtliche Gesprächsergebnisse der Einstiegsphase stichwortartig an der Tafel, am Smartboard oder an einer Wandzeitung. Während des gesamten Unterrichts können Sie nach Bedarf auf diese Notizen Bezug nehmen.

### Verlauf

Finden Sie mit den jungen Leuten für den weiteren Unterrichtsverlauf eine sinnvolle Pausenregelung. Wie oft und wie lange soll Pause gemacht werden? Wie sollen die Pausen genutzt werden, als Bewegungs-, Entspannungs- oder Essenspause? Bestimmen Sie einen Pausenwächter, der das Pausenmanagement im Auge behält.

Die Lernenden werden in Kleingruppen eingeteilt. Jede Gruppe erhält jeweils ein Thema aus folgendem Themenpool. Bitte berücksichtigen Sie bei der Gruppenbildung, dass alle sieben Themen abgedeckt werden.

- **Durchgepowert? Ausgepowert:** Direkte Signale des Körpers und langfristige Folgen bei ungünstiger Pausengestaltung
- **Rauf und runter:** Die Leistungskurve eines gesunden Menschen und sein Pausenbedarf
- **Gute Gründe:** Warum es sich lohnt, Pause zu machen
- **Tipps für die richtige Pause:** Entspannung
- **Tipps für die richtige Pause:** Bewegung
- **Tipps für die richtige Pause:** Essen
- **Pausen – gesetzlich vorgeschrieben:** Pausenregelungen für Erwachsene und Azubis unter 18 Jahren

Die Schülerinnen und Schüler bearbeiten ihre Themen auf der Basis von Internetrecherchen und präsentieren ihre Ergebnisse wie in einer Vernissage. Die Arbeitsergebnisse können zum Beispiel an der Tafel, auf Moderationswänden, Plakaten, Wandzeitungen oder Tischen gezeigt und ausgestellt werden. Für die Bearbeitung ihres Themas stehen jeder Gruppe etwa 15 Minuten zur Verfügung. Danach treffen sich alle zu einem festgelegten Zeitpunkt. Die Lernenden gehen gemeinsam durch die Ausstellung und lassen sich von den jeweiligen Ausstellerinnen und Ausstellern die Ergebnisse vorführen und erläutern. Tipps für die Bewegungs- oder Entspannungspause werden im Rahmen der Möglichkeiten vor Ort umgesetzt. Alle machen mit!

Unterstützen Sie die Schülerinnen und Schüler gegebenenfalls im Verlauf dieses Unterrichtsabschnitts, indem Sie Fragen beantworten und auf der Basis des Hintergrundtextes Hinweise geben und Informationen ergänzen. Offene Fragen werden abschließend im Plenum besprochen.

### Ende

Fragen Sie die Heranwachsenden, wie sie die Unterrichtseinheit mit den bewusst geregelten Pausen erlebt haben. Wie haben sich zum Beispiel die Bewegungsmöglichkeiten auf die Motivation ausgewirkt?



Arbeitsblatt 3

Verteilen Sie als Hausaufgabe Arbeitsblatt 3 „Im Mittagsloch?“ sowie den Schülertext „Ab in die Pause!“. Geben Sie den Lernenden am Schluss Gelegenheit, sich sämtliche Arbeitsergebnisse der „Vernissage“ zu notieren oder abzufotografieren. Diese Nachweise dienen zusammen mit dem Schülertext der Ergebnissicherung.



Schülertext

### Impressum

DGUV Lernen und Gesundheit, Richtig Pause machen, Januar 2014

**Herausgeber:** Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV), Mittelstraße 51, 10117 Berlin

**Redaktion:** Andreas Baader, Sankt Augustin (verantwortlich); Karen Guckes-Kühl, Wiesbaden

**Text:** Gabriele Mosbach, Potsdam

**Fachliche Beratung:** Prof. Dr. Dirk Windemuth, Leiter des Instituts für Arbeit und Gesundheit der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung (IAG) in Dresden, Professor an der Hochschule Bonn-Rhein-Sieg

**Verlag:** Universum Verlag GmbH, 65175 Wiesbaden, Telefon: 0611/9030-0, [www.universum.de](http://www.universum.de)



Internethinweis



Arbeitsblätter



Arbeitsauftrag



Folien/  
Schaubilder



Video



Didaktisch-  
methodischer  
Hinweis



Tafelbild/  
Whiteboard



Lehrmaterialien