

# DGUV Lernen und Gesundheit

## Bewegte Pause

Hintergrundinformationen für die Lehrkraft

### Bausteine einer bewegten Pause

In der Grundschule passieren rund zwei Drittel aller Schulunfälle während der Pause. Einer der Gründe dafür ist die häufig noch einfallslose Gestaltung des Pausenhofs, der für die Kinder wenig Abwechslung und Bewegungsanlass bietet.



Foto: Fotolia/Christian Schwier

### Gestaltung des Schulgeländes und Pausenhofs

Dass mehr und variable Bewegungserfahrungen auch zu einer höheren Bewegungskompetenz und letztlich zu weniger Unfällen führen, haben Forscher bereits bewiesen. Beim Klettern und Hüpfen, beim Hickeln und rückwärts Balancieren, beim wendigen Slalomlauf lernen Kinder ihren Körper in den unterschiedlichsten Bewegungsabläufen kennen. Sie entwickeln so ein Gespür für eigene Fähigkeiten und Grenzen. Siehe auch [www.kindersicherheit.de/pdf/wkd\\_daten-fakten.pdf](http://www.kindersicherheit.de/pdf/wkd_daten-fakten.pdf)



Internethinweis

Ein Schulhof sollte vielfältige Möglichkeiten zur Bewegung bieten. Möglich ist das zum Beispiel durch großräumige Sportzonen, Intensivspielbereiche, vielfältige und variantenreiche Spielgeräte und auch Zonen, in denen Ruhe und Entspannung möglich ist. Um eine Umgestaltung zu planen, sollten die Kinder nach ihren Bedürfnissen und Vorstellungen gefragt werden. Bei einer nahe gelegenen Schule, die diesen Schritt bereits erfolgreich umgesetzt hat, kann man sich Anregungen holen und von den Erfahrungen der anderen profitieren. Dann ist eine schrittweise Planung und Umsetzung nötig. Wichtig ist, dass hier Kommunen, Schulleitung, Lehrer, Eltern und Schüler, an einem Strang ziehen. Konkrete Anregungen für die Organisation einer Umgestaltung finden Sie in der Mediensammlung.



Foto: Fotolia/Christian Schwier



siehe Mediensammlung

### Pausenausleihe

In vielen Grundschulen können die Schülerinnen und Schüler in den großen Pausen Spielmaterialien leihen. Dafür gibt es verschiedene Möglichkeiten. Häufig betreuen die Viertklässler in einem Rotationssystem die Ausleihe, an manchen Schulen sind auch Lehrer oder der Hausmeister eingebunden. In einigen Modellen lassen die Kinder als Pfand ihren Schulausweis da, damit die Materialien am Ende der Pause auch wieder abgegeben werden.

Bewährt haben sich in der Grundschule Pausenspielkisten, die im Klassenraum ihren Platz finden. Diese können die Kinder im Werkunterricht bauen und bemalen. Auch einige der Spielutensilien lassen sich gut selbst herstellen.



Foto: Fotolia/Tamara Kulikova

In der Kiste können die unterschiedlichsten Dinge sein, die Kinder zum bewegten Spiel anregen, zum Beispiel: Softbälle, Tischtennisbälle, Jonglierbälle, Zielwurfspiele, Rückschlagspiele, Luftballons, Springseile, Balancierbretter, Gummitwist, Baustellenhütchen, Kegel, Tücher, Joghurtbecher, Zeitungen, Bierdeckel, Korke, Jo-Jo, Bänder.

### Offene Turnhalle

Im Rahmen einer bewegten Pause lassen sich vorhandene Bewegungsräume auch für die Pause nutzen. Das kann zum Beispiel so organisiert sein, dass in jeder großen Pause eine andere Klasse die Sporthalle benutzen darf, auf freiwilliger Basis. Nötig ist dann lediglich eine Aufsicht, die einige Spielmaterialien bereithält. Zu beachten ist, dass die Turnhalle nicht mit Straßenschuhen betreten werden darf. Die Halle wird dabei so



Foto: Fotolia/Matthias Ott

genutzt, wie sie ist, das heißt, es werden keine besonderen Geräte aufgebaut. Aus Sicherheitsgründen sollte vorher in der Lehrerkonferenz festgelegt werden, welche Geräte im Rahmen der „Offenen Pause“ benutzt werden dürfen. Erfahrungsgemäß entstehen bei diesem Angebot selten Konflikte und die Kinder nutzen die zusätzliche Bewegungszeit gerne. Danach starten sie wieder frischer und konzentrierter in den Unterricht.

### Entspannung

Die Entwicklung hin zu Ganztagschulen fordert für die Kinder zusätzliche Rückzugsmöglichkeiten und Ruheinseln. Neben Bewegungsanlässen suchen die Kinder als Ausgleich zum Unterricht in ihren Pausen auch Entspannung. Viele Lehrer – gerade im Grundschulbereich – berücksichtigen diese Bedürfnisse in der Klassenraumgestaltung und richten dort kleine Oasen der Entspannung ein, sei es mit Sofas, Kissen, Teppichen, Matten usw.



siehe Medien-  
sammlung, Plus-  
punktbeitrag „Wer  
sich bewegt, muss  
auch zur Ruhe  
kommen können“

## Ruheraum

Wenn möglich, kann man in der Schule auch einen Ruheraum beziehungsweise „Snoezelenraum“ einrichten, der von den Kindern in den Pausen genutzt werden kann. Wichtig ist, dass der Raum lärmgeschützt liegt und sich gut lüften lässt. Für die Einrichtung eignen sich zum Beispiel Sitzkissen und -säcke, Matratzen und Decken. Hilfreich ist es, den Raum

etwas abzudunkeln: Schöne, durchscheinende Vorhänge in warmen Farben schaffen eine angenehme Raumatmosphäre. Dafür sind auch Wassersäulen, Spiegel, farbiges Licht oder Lavalampen geeignet. Passende Musik kann dabei unterstützend wirken. Jede Beschäftigung im Ruheraum sollte freiwillig sein, man kann den Kindern aber eine Möglichkeit zum Malen, Basteln und Lesen geben.



Foto: Sabine Kraft

### Snoezelen – was ist das?

Das Wort „Snoezelen“ kommt aus dem Holländischen. Es ist eine Wortschöpfung aus den holländischen Wörtern „snuffelen“ und „doezelen“ (schnüffeln und dösen). Beides hat im „Snoezelen-Raum“ seine Berechtigung: die verfeinerte sinnliche Wahrnehmung durch Ruhe und Entspannung und das ziellose „Vor-sich-hin-dösen“. Der Raum sollte dazu einladen, sich fallen zu lassen und abzuschalten, sich vom Alltag zu lösen. Nach einer solchen Phase lässt sich erfrischt wieder in den Alltag starten, so die Erfahrung.

## Impressum

DGUV Lernen und Gesundheit, Bewegte Pause, März 2012

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

**Redaktion:** Andreas Baader, Sankt Augustin (verantwortlich); Dagmar Binder, Wiesbaden

**Text:** Eva Susanne Schmidt, Mörfelden-Walldorf

**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