

DGUV Lernen und Gesundheit

Bewegte Pause

Infotext für die Schülerinnen und Schüler

Richtig Pause machen

Foto: Fotolia/Christian Schwier



In den großen Pausen heißt es: 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 sinnvoll verbringen.

Manche Kinder suchen in der Pause ein ruhiges Plätzchen. Auch das ist ein Ausgleich zum Unterricht, denn in der Klasse ist es oft unruhig und man muss sich trotzdem konzentrieren. Das strengt an. Deshalb kann es 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.

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 viel. Meistens haltet ihr euch im Klassenzimmer auf.

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

„Wann macht
ihr Pause?“

„Nie! Wir schlafen
durch!“

Fragt der Neue
in der Klasse: