

Mach mal Pause!

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



BEREICH
Brainfitness

FORM
Übung/Input

ALTERSVORSCHLAG
Zyklus 1
Zyklus 2
Zyklus 1&2

ZEITBEDARF
15 Minuten

ORT
Arbeitsplatz
Klassenzimmer
Schulhausgang

SO GEHT'S

1	Achte dich mal, wie lange du dich am Stück auf eine Aufgabe konzentrieren kannst. Besprich es mit jemandem aus deiner Klasse. 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	Schreibe eine Liste mit vielen verschiedenen Pausenaktivitäten. So kannst du auch mal bei jemandem aus der Klasse nachschauen, wenn du keine Ideen mehr hast...

VARIANTEN

↘	Variante 1: Damit das Kind bis zur Pause nicht ständig auf die Uhr schauen muss, kann eine Sanduhr oder eine Eieruhr als „Pausenglocke“ verwendet werden.
	Variante 2: Die Klasse kreiert ein eigenes Pausenritual.

MATERIAL

Schule & Zuhause: individuell

Erweitert: Ev. Jonglierbälle, Balancebretter

Wissenschaftliche Begleitung



WAS WIRD GEFÖRDERT?

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

LERN-&VERHALTENSZIELE

1. – 3. Klasse: Das Kind lernt, wie wichtig Pausen für konzentriertes Arbeiten sind.
4. – 6. Klasse: Das Kind ist fähig, Pausen selbstständig zu planen und einzulegen

WORAUF SOLLTE GEACHTET WERDEN?

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