



LOTT-JONN Initiative Kinder- und Jugendgesundheit

Energietankstellen in der Grundschule und im Offenen Ganzttag – Pausengestaltung

Warum brauchen wir Bewegungspausen?



Einführung der Energietankstelle

1. Warum ist Bewegung im Schulalltag wichtig?

Bewegung tut gut. Gemeinsam erforschen wir, wann, wie und wo wir uns in der Schule bewegen können und bewegen möchten. Wir überlegen gemeinsam, warum Bewegung für uns wichtig ist.

2. Brauche ich eine Pause = Energiepause? Wie fühlt sich das an?

Durch gemeinsame Bewegungspausen im Unterrichtsalltag erleben und reflektieren wir die positiven Auswirkungen von Bewegen, Entspannen und Wahrnehmen auf das Lernen.

3. Was ist eine Energietankstelle? Welche Idee steckt dahinter?

Wir erhalten Informationen über die Inhalte und Ziele zur individuellen Nutzung sowie den Aufbau und die Organisation. Wir lernen das Prinzip kennen. Welche Aufgaben hat die Energietankstelle? Bewegen (aktiv) – Entspannen (entlasten) – Wahrnehmen (regulieren)

4. Energietankstellen im Unterrichtsalltag/Offenen Ganztag?

Wir führen die Kern-Aufgaben zu jedem Bereich durch.

Wir testen die verschiedenen Energie-Aufgaben, indem wir sie intensiv ausprobieren und uns gegenseitig Tipps geben.

5. Wir nutzen wir die Energietankstelle im Schulalltag?

In einem Gespräch treffen wir zu den bekannten Zielen Vereinbarungen, die wir bei der Nutzung der Energietankstelle beachten.

6. Wie tanke ich frische Energie und eine Portion Spaß?

Wir nutzen die Energietankstelle für individuelle Erholungsphasen im Unterrichtsalltag und dokumentieren unsere Pausen.

7. Was mache ich, wenn mal was schief läuft?

So klappt es noch besser. Wir berichten und reflektieren unsere Nutzung der Energietankstelle und vereinbaren Ergänzungen und Änderungen zum sinnvollen und praktikablen Gebrauch.

8. Wie erfahren andere von unserer Idee?

Wir stellen unseren Eltern o. a. die Energietankstelle vor und führen auch gemeinsam in der Familie Bewegungspausen durch.

Bitte achte bei der Energietankstelle auf diese Punkte

Eine Pause nehme ich nur, wenn ...
... ich wirklich nicht mehr kann und
ich selbstständig an einer Aufgabe arbeite.
Ich überlege genau, welche Energie mit jetzt guttut.
Ich mache die Pause alleine ohne andere Kinder.

Ich suche zügig und leise eine Aufgabe aus und
schaue genau auf der Karte nach,
... welche Materialien ich brauche,
... wo ich üben kann,
... was ich jetzt mache.

Eine Pause dauert maximal 5 Minuten.
Ich stelle die Uhr selber ein und achte auf die Zeit.

Ich notiere meine Pause in der Namenstabelle.
Dafür schreibe ich die Nummer der Bewegungskarte auf und
achte auf die Farbe (Art der Aufgabe).

Ich räume das Material und die Uhr zurück, wenn ich fertig bin.

Anschließend gehe ich leise und direkt zu meinem Platz zurück
und konzentriere mich wieder auf meine Aufgaben.

Hinweise:

Die Pausenmethode ist so gedacht, dass die Kinder je nach Bedarf nacheinander, d. h. maximal 3 Kinder gleichzeitig eine Pause durchführen können.

Es können nur so viele Kinder gleichzeitig eine Pause machen, wie Raum, Material und Zeit zur Verfügung stehen.

Die beschriebene Vorgehensweise ist praxiserprobt und hat sich als sinnvoll im Schulalltag bewährt.

Verbindliche Regelungen werden mit den Kindern erarbeitet, festgelegt und können ggf. verändert bzw. erweitert werden.

Sinnvoll ist eine intensive Einführungsphase über mindestens 4 – 6 Wochen, bis sie zum Selbstläufer wird.

Hierbei können die Kinder sehr gut in den Prozess der Weiterentwicklung eingebunden werden!

Kinder können natürlich auch zu Pausen angeregt werden, wenn die Fachkraft merkt, dass es dem Kind guttun könnte!

Verläuft die erste Phase für alle zufriedenstellend, können die Aufgaben variiert und neue Aufgaben hinzugenommen oder ausgetauscht werden.

Die beschriebene Vorgehensweise ist praxiserprobt und hat sich als sinnvoll im Schulalltag bewährt.

zusammengestellt von Heide Förster, Oktober 2019

Kontakt:

Kreisgesundheitsamt Mettmann
Gesundheitsförderung
LOTT-JONN Initiative Kinder- und Jugendgesundheit
Heide Förster
Düsseldorfer Str. 47
40822 Mettmann
02104-992299
heide.foerster@kreis-mettmann.de