

Grundlagen zum Thema Pause

Bedeutung

- Effektiveres Arbeiten möglich
- Lieber viele kleine Pausen als eine große
- Zu Hause unbedingt einplanen: Zeitpunkt, Dauer, Art der Pause
- Nicht Computer, Fernsehen, Handy...



Wann:

- Vor und in einer Schulaufgabe
- In der Schule zwischen Stunden und in der Pause
- Zu Hause nach der Schule
- Vor, während und nach den Hausaufgaben
- Vor dem Einschlafen

Grundlagen zur Gesunderhaltung

- Ausreichend Schlaf
- Gesunde Ernährung
- Regelmäßige Bewegung



Beispiele für Aktivitäten in der Pause (genauere Beschreibung in Lerntheke)

In der Schule möglich:	Eher zu Hause möglich:
<ul style="list-style-type: none"> ○ Trinkpause ○ Toilettengang ○ Atemübungen ○ Muskelübungen ○ Fantasiereisen ○ Zählen 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Knetbälle ○ Der 5-Minuten-Schlaf ○ Musik ○ Obst als Belohnung ○ Sport

