

# INTERKULTURELLE GESUNDHEIT

## THEMA BEWEGUNG

### MODUL: BEWEGUNG IN DER PAUSE

#### Ziele

- Die SchülerInnen lernen, dass der Körper immer wieder Bewegung braucht, um gesund zu bleiben und dass langes Stillsitzen ungesund ist.
- Die SchülerInnen erfahren, dass Bewegung auch gut für die psychische Gesundheit und für gesundes Lernen ist.
- Die SchülerInnen wissen, wie sie die Pause gut für Bewegung nutzen können.

## Wissen für PädagogInnen

Bewegung ist besonders wichtig für das Herz-Kreislaufsystem, die Atmung, die Energiebilanz, den Zucker- und Fettstoffwechsel, das Immunsystem, das Hormonsystem, das Nervensystem, die Gehirnfunktionen und die Psyche. Damit SchülerInnen gut lernen können und gesund bleiben, ist es wichtig, dass sie sich zumindest in der Pause viel bewegen.

In den Schulen einiger Länder besteht der Unterricht aus einer Abfolge von „leisen“ und „lauten“ Aktivitäten, von Stillsitzen und Bewegung. Daher kann es für manche SchülerInnen, die dies gewöhnt sind, merkwürdig sein, dass sie im Unterricht angehalten werden, ruhig zu sitzen und dann in der Pause plötzlich darauf achten sollen, sich möglichst viel zu bewegen.

Auch das Verhältnis von „Vergnügen“ und „Arbeit“ ist in einigen Gesellschaften anders eingeteilt. Ob „zuerst die Arbeit und dann das Spiel kommt“ oder beides miteinander verwoben ist, kann von unterschiedlichen Prägungen abhängen.

Daher sollten zumindest in der Pause Bewegungsangebote geschaffen werden, wie zum Beispiel Tanzen zu TikTok am Beamer, den Turnsaal für die Pause öffnen, Challenges im Schulhof, Indoor-Parcours für Regentage usw. Schön wäre, wenn sich Lehrpersonen als Instrukto:innen dafür anbieten. Natürlich sollte aber auch auf Lehrpersonen Rücksicht genommen werden, die in der Pause Ruhe brauchen. Darüber hinaus könnten Rahmenbedingungen wie die Gestaltung des Schulgeländes ebenfalls dazu beitragen, Bewegung zu fördern.

Da die Schulhofgestaltung manchmal eher den Bedürfnissen von Burschen entspricht, ist es wichtig, auch Angebote für Mädchen zu setzen, wie beispielsweise ästhetische Sportarten wie rhythmische Sportgymnastik oder Tanzen.

Eine bewegte Pause entspricht jedoch nicht immer den Bedürfnissen aller – manche benötigen vielmehr Rückzug und Entspannung. Daher ist es wichtig, auch dafür Möglichkeiten zu schaffen.

## Quellen

Redaktion Gesundheitsportal (2020). Warum braucht unser Körper Bewegung? Download vom 14.05.2024, von <https://www.gesundheit.gv.at/leben/bewegung/koerper/warum-bewegung.html>

IKUD Seminare (o.J.). Veröffentlichungen und Gossarbeiträge. Download vom 14.05.2024, von <https://www.ikud-seminare.de/glossar>

## Fallbeispiele

**Unterstufe:** In einem Unterricht mit wenig Bewegung fühlst du dich oft müde und schlapp. Deine Konzentration lässt nach und du findest es schwer, dem Unterrichtsgeschehen zu folgen. Du verspürst das Bedürfnis, dich zu bewegen, um deine Energie wieder aufzuladen. Die Stunden können sich lang anfühlen, und du sehnst dich nach Aktivitäten, die deinen Körper in Bewegung bringen und deine Gedanken beleben.

- Was könntest du in der Pause tun, damit du dich in der darauffolgenden Stunde aktiver fühlst?

**Oberstufe:** Du merkst während der Schulstunden, dass du dich am Sessel unruhig von einer Seite auf die andere lehnst und kaum mehr sitzen kannst. Bald jedoch kommt die Pause und du freust dich schon darauf.

- Wie würdest du sie am liebsten für dich nutzen?
- Was würde Deinem Körper guttun und was Deine Stimmung heben?

## Reflexionsfragen

- Welchen Unterschied kannst du in der darauffolgenden Unterrichtsstunde erkennen, wenn du dich in der Pause bewegt hast, bzw. wenn du dich nicht bewegt hast?
- Wie verbringst du deine Pausen am liebsten?
- Wie könntest du mehr Bewegung in die Pause bringen?

## Vertiefungsübungen

**Unterstufe und Oberstufe:** Die SchülerInnen überlegen, welche Bewegungen in der Pause mit den vorhandenen Räumlichkeiten und Ausstattungen der Schule möglich sind.

**Hinweis:** Manche SchülerInnen benötigen Rückzugsräume. Dies kann in dieser Übung auch thematisiert werden

**Unterstufe und Oberstufe:** Die Klasse schreibt gemeinsam einen Brief an die Schulleitung und formulieren konkrete Vorschläge zu Bewegungsmöglichkeiten in der Pause. Die SchülerInnen sollen ihre Vorschläge mit Argumenten untermauern.

**Hinweis:** Für diese Übung sollte die Schulleitung vorab informiert und ein Rahmen vereinbart werden, wie mit den Vorschlägen umgegangen wird.

## Materialien und Informationen zum Thema

**Bewegungspausen und andere Pausen im Unterricht**

<https://liniert-kariert.de/2024/03/bewegungspausen-und-andere-pausen-im-unterricht.html>

**Bewegte Schule - Schulen in Bewegung bringen**

<https://www.bewegteschule.at/>

**Mit Vital4Brain besser lernen**

<https://www.simplystrong.at/vital4brain>