



II

TAKE A BREAK - TAKE A SEAT



WORK HARD BREAK HARD

Are you ready?

SELBSTQUIZ

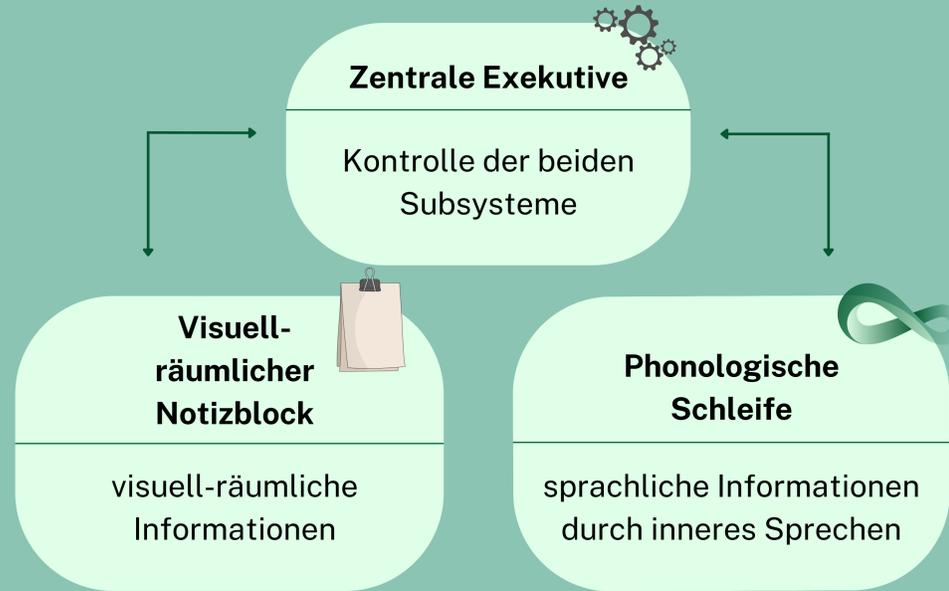
Welche Pause
brauchst Du gerade?



Warum sind Pausen wichtig?

- Stell dir vor, du legst immer mehr **Bücher** auf deinen **Schreibtisch** → irgendwann ist kein Platz mehr
- So ist es auch mit deinem Arbeitsgedächtnis: der **visuell-räumliche Notizblock** und die **phonologische Schleife** des Arbeitsgedächtnisses haben eine begrenzte Kapazität
- Pausen helfen dabei, den „**Schreibtisch aufzuräumen**“, also Infos zu speichern oder zu verwerfen
- Es ist wieder Platz für **Neues**, das **effektiver** gelernt werden kann!

DAS ARBEITSGEDÄCHTNIS



Was bedeutet das für Deinen Englischunterricht?

Pausen sind entscheidend für **körperliche und geistige Erholung** im Unterricht und **verbessern die Sprachverarbeitung**.
Kurz gesagt: Pausen schaffen Platz für frische Gedanken!



Finde hier Inspiration für Pausen:

SCAN THE QR-CODES &
TRY IT YOURSELF!

RUHE

- Bewusste **Ruhe und Stille**
- „**Nichtstun**“ als Möglichkeit, den Geist zur Ruhe kommen zu lassen
- SuS ermutigen, ihren eigenen **Gedanken freien Lauf zu lassen**



TAKE A SEAT!

ACHTSAMKEIT

- **Mindful Minutes** → Kurze, geführte **Mini-Meditationen**
- **Gedanken beruhigen** und im Hier und Jetzt verankern



B

R

E

A

K

BEWEGUNG

- **Aktiv werden** in den Pausen
- **Spiele** wie „Head, Shoulders, Knees and Toes“ und „Simon Says“ nutzen
- **Sitz yoga** einbeziehen, um sich auch im Sitzen zu **dehnen und zu entspannen**



ENTSPANNUNG

- Nutze **Musik** oder einen **Gedankenspaziergang**
- Du als Lehrkraft kannst auch z.B. eine **Traumreise leiten**



KREATIVITÄT

- SuS erhalten ein **Journal** für **verschiedene Aktivitäten** wie Zeichnen, Kritzeln, Reflektieren und Schreiben
- **Individuelle Nutzung** des Journals während der Pause ermöglichen

TRY ME!

UND JETZT IST WIEDER PLATZ FÜR NEUES!