

Arbeitsmaterialien für Erzieherinnen und Erzieher

Kinder spielend fördern, Wissen spannend vermitteln! – Kreative Ideen und Materialien für Krippe, Kindergarten, Kita und Hort

Thema: Bewegung, Gesundheit & Ernährung, Ausgabe: 19
Titel: (Mini-)Pause! (1 S.)

Produktinweis

Dieser Beitrag ist Teil einer Printausgabe aus dem Programm »Kindergärten/Kita« der Mediengruppe Oberfranken.* (Originalquelle siehe Fußzeile des Beitrags)

- ▶ Alle Beiträge dieser Ausgabe finden Sie [hier](#).

Seit über 15 Jahren entwickeln erfahrenen Pädagoginnen und Pädagogen unsere fertig ausgearbeiteten Materialien mit vielfältigen Anleitungen, Kopiervorlagen, Liedern, Geschichten, Experimenten, Bastelideen, Exkursionen und Spielvorschlägen für alle Bildungsbereiche sowie für Kinder unter 3.

- ▶ Informationen zu den Print-Ausgaben finden Sie [hier](#).

* Ausgaben bis zum Jahr 2016 erschienen bei OLZOG Verlag GmbH, München

Beitrag bestellen

- ▶ Klicken Sie auf die Schaltfläche **Dokument bestellen** am oberen Seitenrand.
- ▶ Alternativ finden Sie eine Volltextsuche unter www.edidact.de/kita.

Piktogramme

In den Beiträgen werden – je nach Fachbereich und Thema – unterschiedliche Piktogramme verwendet. Eine Übersicht der verwendeten Piktogramme finden Sie [hier](#).

Nutzungsbedingungen

Die Arbeitsmaterialien dürfen nur persönlich für Ihre eigenen Zwecke genutzt und nicht an Dritte weitergegeben bzw. Dritten zugänglich gemacht werden. Sie sind berechtigt, für Ihren eigenen Bedarf (in Gruppengröße) Fotokopien zu ziehen bzw. Ausdrucke zu erstellen. Jede gewerbliche Weitergabe oder Veröffentlichung der Arbeitsmaterialien ist unzulässig.

- ▶ Die vollständigen Nutzungsbedingungen finden Sie [hier](#).

Haben Sie noch Fragen? Gerne hilft Ihnen unser Kundenservice weiter:

[Kontaktformular](#) | ✉ Mail: service@edidact.de
✉ Post: Mediengruppe Oberfranken – Fachverlage GmbH & Co. KG
E.-C.-Baumann-Straße 5 | 95326 Kulmbach
☎ Tel.: +49 (0)9221 / 949-204 | 📠 Fax: +49 (0)9221 / 949-377
<http://www.edidact.de> | <https://bildung.mgo-fachverlage.de>



(Mini-)Pause!

Der Winter ist die große Pause der Natur. Viele Lebensaktivitäten werden in einen Ruhezustand runtergefahren. Das machen nicht nur die Pflanzen, sondern auch wir Menschen. Unser Stoffwechsel unterliegt einem **Sommer-Winter-Rhythmus**. Dieser Rhythmus kann sogar Einfluss auf die Insulingaben bei Diabetikern nehmen.



Gesetzlich verpflichtend ist eine **30-minütige Pause bei einem Arbeitstag ab 8 Stunden**. Die Pausenzeit muss mindestens 15 Minuten betragen. Häufig wird sie als Mittagspause in einem Stück genommen.

Aber nicht nur die großen Pausen, zu denen auch die Nachtruhe gehört, sind wichtig, sondern tagsüber sollten wir öfter kurz innehalten. Regenerationsfördernder und stressreduzierender sind **„Mini“-Pausen von wenigen Minuten**. Raucher machen ihre „Zigarettenpause“, aber auch das kurze private Gespräch mit der Kollegin, der längere Blick aus dem Fenster auf die tanzen den Schneeflocken, der Gang in die Küche, um einen Becher Tee zu kochen, sind eine Mini-Pause. Die Medizinische Hochschule Hannover untersuchte 2011 die Mini-Pausen für Mitarbeiter bei Operationen und stellte fest, dass während der OP 5-Minuten-Pausen pro Stunde dazu führten, dass die Mitarbeiter weniger Stress hatten, insgesamt leistungsfähiger waren und weniger Fehler machten. Die Zeit der Operationen hat sich dadurch übrigens nicht verlängert.

Regelmäßige Mini-Pausen im Alltag sind so regenerationsfördernd, dass sie unverzichtbar sind. Wichtig ist, dass unsere Konzentration in der Zeit komplett auf etwas gerichtet ist, das guttut und entspannt. Der Blick auf das Handy, die Beantwortung von Whats-App-Nachrichten gehört nicht unbedingt dazu, im Gegenteil, die permanente Verfügbarkeit erhöht eher den Druck als dass sie entspannt. Einige Möglichkeiten, die sicher helfen, **um kurz innezuhalten**:

- Recken und Strecken entspannt die Muskulatur bewusst.
- Tief in den Bauch atmen und die Atemzüge zählen hilft, Verspannungen zu lösen.
- Erinnerungen an lustige Situationen und nette Begebenheiten kann uns ein Lächeln auf die Lippen zaubern und so einen Moment der Entspannung bringen.
- Ein Glas Wasser trinken. Alle unsere körperlichen Vorgänge beruhen auf der Basis von Wasser. Wasser trinken hilft, dass stressige Situationen im Körper besser verarbeitet werden können.

Sicherlich gibt es noch viele weitere Ideen, Kurzpausen zu gestalten. Die Hauptsache ist, dass sie problemlos in den Arbeitsalltag passen und guttun!

(EG)