

Das-brauch-ich-jetzt-Karten

Kostenloses Druck-PDF mit
verschiedenen Varianten.

Nutzung für privaten und schulischen Gebrauch ausdrücklich erlaubt, Verkauf verboten

© Rebekka Rebner

Ich brauche
eine Ruhe-Pause



Ich brauche
eine Bewegungs-Pause



Ich wünsche mir
*eine gemeinsame
Ruhe-Pause*



Ich wünsche mir
*eine gemeinsame
Bewegungs-Pause*



Ich brauche
eine Ruhe-Pause



Ich brauche
eine Bewegungs-Pause



Ich wünsche mir
eine gemeinsame
Ruhe-Pause



Ich wünsche mir
eine gemeinsame
Bewegungs-Pause



Anwendungserklärung 1/2

1. Auswählen: Benötigt werden 4 Karten (2x für Einzelpausen, 2x für gemeinsame Pausen). Suchen Sie sich einfach jene aus, die Ihnen am besten gefallen.

2. Aufhängen: Die Karten farbig ausdrucken, folieren, an einem Eck lochen und mit einer Schnur im Klassenzimmer für alle gut erreichbar aufgehängen.

3. Erklären: Besprechen Sie gemeinsam mit der Klasse, warum Sie diese Karten nutzen möchten, warum alle davon profitieren und wie sie funktionieren. Legen Sie gemeinsame Regeln für die Verwendung fest.

4. Brainstormen: Überlegen Sie gemeinsam mit der Klasse Möglichkeiten für individuelle und gemeinsame Ruhe- oder Bewegungspausen und legen Sie fest, welche davon in das "Klassenrepertoire" aufgenommen werden sollen.

5. Verwenden: Gehen Sie als Vorbild voran, indem Sie selbst die Karten nutzen und die Kinder ermutigen, sie zu verwenden.

Beispiele für gemeinsam festgesetzte Regeln

1. Unsere Bedürfnisse sind wichtig. Wir gehen achtsam damit um.
2. Jedes Kind und jede Lehrkraft darf die "Das brauch ich jetzt"-Karten (oder "Bedürfnis-Joker") nutzen.
3. Wann immer möglich, werden sie umgesetzt. Die Lehrkraft hat das finale Entscheidungsrecht über die Umsetzung von Ruhe- und Bewegungs-Pausen.

Je nach Entwicklung der Kartennutzung können nachträglich weitere Regeln nach Bedarf ergänzt werden. Beispiel: Pro Schultag und Person darf maximal X Mal eine Karte genutzt werden.

Anwendungserklärung 2/2

Die fünf möglichen Anwendungsfälle:

1. Schüler/in: Ein Schüler holt sich eine Karte und hebt sie hoch, um um eine individuelle Ruhe- oder Bewegungspause zu bitten.

2. Schüler/in: Ein Schüler holt sich eine Karte und hebt sie hoch, um eine gemeinsame Ruhe- oder Bewegungspause vorzuschlagen.

3. Pädagoge/in: Die Lehrkraft holt sich eine Karte, um für sich selbst eine Ruhepause anzukündigen.

4. Pädagoge/in: Die Lehrkraft holt sich eine Karte, um eine gemeinsame Ruhe- oder Bewegungspause zu verordnen.

5. Pädagoge/in: Die Lehrkraft holt sich eine Karte, um sie aktiv einem Schüler anzubieten.

Anmerkungen:

- Zu Punkt 3 und 4: Der Unterschied zwischen beiden Punkten liegt in der Begründung. Bei Punkt 4 holt sich die Lehrkraft eine Karte als Reaktion auf die Wahrnehmung ihres eigenen Bedürfnisses, bei Punkt 5 hingegen als Reaktionen auf die Bedürfnisse der Klasse.
- Die Unterscheidung ist wichtig, denn so erlebt die Klasse 1) dass auch Pädagogen/Autoritätspersonen/Erwachsene Bedürfnisse haben und 2) dass verantwortungsbewusste Führung auch das Beachten der Bedürfnisse der Schützlinge beinhaltet. Sie erleben Fürsorge.
- Zu 5.: Betonung auf “Anbieten” - es sollte nicht als “Auszeit-Strafe” verwendet werden.

Beispiele für mögliche Ruhe- und Bewegungspausen

Beispiele für individuelle Ruhepausen:

- Erlaubnis, sich für 5 Minuten in die Rückzugsecke des Klassenraumes zurückziehen zu dürfen (Sensorik-Pause, da abgedunkelt und sicht- sowie lärmreduziert). Optional: Mit Noise-Cancelling-Kopfhörern. Zeitkontrolle mit 5-Minuten-Sanduhr oder Wecker.
- Erlaubnis, die Noise-Cancelling-Kopfhörer für die Freiarbeit verwenden zu dürfen.
- Erlaubnis, den Klassenraum zu verlassen (ohne Handy) und bei geöffneter Klassentüre 5 Minuten am Gang ruhig spazieren gehen zu dürfen.

Beispiele für gemeinsame Ruhepausen:

- 5 Minuten Ruhepause am Tisch. Kopf auf die Arme legen & Augen schließen.
- Variationen: Meditationsmusik, geführte Atemübung, geführte Traumreise, ruhiges Malen/Kritzeln/Gedanken aufschreiben

Beispiele für individuelle Bewegungspausen:

- Erlaubnis, 10 Mal am leeren Gang auf und ab sprinten zu dürfen.
- Erlaubnis, das Stiegenhaus einmal rauf und runter laufen zu dürfen.

Beispiele für gemeinsame Bewegungspausen:

- 5 Minuten Bewegungspause im Klassenzimmer: Alle aufstehen, dehnen, ausschütteln, gemeinsam (gerne lustige) Übungen machen
- 5 Minuten Freedance/Polonaise zu einem flotten Lied. Mitsingen erlaubt.