



step kickt!

Tipps für die Pause

Druckt Euch die „Tipps für die Pause“ aus und hängt sie gut sichtbar in Eurem Klassenzimmer auf. So werdet ihr bei jeder Pause automatisch daran erinnert!

- ❖ Nehmt Euch für die Pause frisches Obst und Gemüse mit.
Kirschen, Erdbeeren, Trauben, Bananen, Äpfel, Birnen, Karotten, Gurken, Paprika, Tomaten und Radieschen sind ein optimaler Pausensnack.
- ❖ Ein Vollkornbrot mit vielen Kernen, eine Handvoll Nüsse oder Trockenfrüchte geben Euch die nötige Energie für den Schultag.
- ❖ Nehmt Euch für den kleinen Snack bewusst Zeit, setzt Euch hin und genießt es.
 - Wie fühlt sich das Essen im Mund an? Welche Konsistenz hat es?
 - Wie schmeckt es? Welche Geschmacksrichtungen hat es?
 - Wie oft kaut ihr Euer Essen, bis ihr es herunterschluckt?
Schafft ihr es ca. 20-30-mal zu kauen, bevor ihr das Essen herunterschluckt?
- ❖ Kommt nach dem Essen an der frischen Luft in Bewegung, lasst Dampf ab und schafft neue Freiräume fürs Denken.
- ❖ Und nach dem Bewegen nicht vergessen: viel Wasser trinken! Das ist gut fürs Gehirn und die Konzentration.
- ❖ Wenn ihr mal Lust auf etwas Süßes habt – kein Problem! Aber esst dazu zum Beispiel ein Stück Obst.
- ❖ Und für die Bewegung zwischendurch: Schnappt euch die Bewegungskarten „BEWEGEN WIE DIE PROFIS“ und probiert die Übungen aus.

