

# Störungen in den 5-Minuten-Pausen

**Beitrag von „CDL“ vom 8. November 2019 17:13**

## Zitat von Jule13

Das lässt sich nicht ändern. Es sei denn, wir verlängern den Schultag bis 17 oder 18 Uhr.

Klar, die Pausenzeiten lassen sich nicht "mal eben" beeinflussen, Unterrichtsplanung aber ja schon. Es gibt für jedes Fach- auch jenseits des Sportunterrichts- Methoden, die mit Bewegung arbeiten wie Sprechmühle, Laufdiktat... Die können wir als Lehrkräfte gezielt einplanen in Klassen mit entsprechendem Bewegungsdrang (oder auch in Klassen, die dazu neigen am Platz wegzudämmern und deshalb entsprechend aktiviert werden müssen), ebenso, wie man auch mal zwischendrin 5min eine kurze Bewegungsübung einbauen kann. Wir haben an unserer Schule ein Doppelstundenprinzip. Das ist gerade in der Unterstufe enorm anstrengend für die SuS, so dass es sehr wichtig ist, ganz bewusst solche Bewegungselemente einzubauen bzw. entsprechende Methoden zu verwenden, weil es eben nicht mal eben eine offizielle 5-Minuten-Pause zwischendrin gibt für die Klasse.