

## Tipp des Monats

### Kurze Unterbrechung

Manchmal ist einfach die Luft raus. Die Kinder sind unkonzentriert oder erschöpft, müde oder unmotiviert – nichts geht mehr.

Da hilft es, den Unterricht einfach mal zu unterbrechen. Eine kleine Trinkpause ist für alle Altersgruppen sinnvoll und danach oder stattdessen kann ein „Energizer“ sehr unterstützend sein, eine kleine Unterbrechung mit Bewegung. Dieser Energizer muss nichts mit dem Unterrichtsthema zu tun haben. Er dient der Entspannung und dem Umschalten im Kopf von „gestresst“ auf „aktiviert“ oder „entspannt“.

Hier ein paar Links zu einer Fülle von Energizern:

<https://buntesklassenzimmer.de/category/energizer/>

<https://www.meinunterricht.de/blog/aktivierungsspiele-energizer-bewegungspausen-unterricht/>

<https://www.forrefs.de/grundschule/unterricht/unterricht-halten/lehrerschueler-interaktion/energizer-entspannen-und-kraft-tanken-durch-aktivierungsspiele.html>



Bild von <https://pixabay.com/de/users/acunha1973-256805>