

## **Neues Angebot „STILLE PAUSE“ ab 9. Januar 2025**

### **Konzeptbeschreibung**

Die „Stille Pause“ findet einmal wöchentlich jeweils für die Klassen 1+2 (donnerstags, 1. große Pause) sowie für die Klassen 3+4 (dienstags, 1. große Pause) statt und wird von der Schulsozialarbeiterin begleitet.

Vor Unterrichtsbeginn haben die Schüler die Möglichkeit, eine „Eintrittskarte“ im Büro von Frau Michel zu holen.

Höchstens 12 Kinder aus 2 Jahrgangsstufen können zur „Stillen Pause“ kommen.

Reden ist während der Ruhepause nicht erlaubt.

Inhaltliche Angebote sind unter anderem leise Hintergrundmusik, Entspannungsübungen, Impulsgeschichten oder Beschäftigungen wie malen, lesen, sich hinlegen.

Im Fokus steht, dass die Kinder bedürfnisorientiert zur Ruhe und Entspannung kommen, ganz im Sinne des Projektgedankens „Fit4future Kids“ an dem die Grundschule Würmersheim mit dem Schwerpunkt „psychische Gesundheit und geistige Fitness“ teilnimmt.

### **Ziel des Angebots**

- Mit dem offenen Angebot der „Stillen Pause“ wird den Kindern eine kleine Ruhepause vom hektischen Schulalltag ermöglicht.
- Die Kinder erhalten einen Rückzugs- und Entspannungsort indem sie zur Ruhe kommen, ihre Gedanken sammeln und sich respektvoll begegnen können.
- Durch Entspannungsübungen findet eine Förderung der Sensibilität für Körperwahrnehmung statt sowie durch das Lauschen eines Vorlesebeitrags wird die Zuhörfunktion geschult.
- Durch gegenseitige Rücksichtnahme und einem achtsamen Umgang miteinander möchten wir ein positives Schulklima fördern, welches wiederum das soziale Lernen unterstützt.

### **Ablauf**

- Eintrittskarte abholen: 8:15 – 8:35 Uhr
- Beginn der „Stillen Pause“: 9:20 Uhr in der Rotunde
- Begrüßung, Abgeben der Eintrittskarte
- Hinweis Redestopp, wenn Musik beginnt
- Leise Entspannungsmusik im Hintergrund
- Kurze Impulsgeschichte, Fantasiereise oder Entspannungsübung
- Angebote: schlafen, nachdenken, malen/ausmalen, Bücher ansehen
- Verabschiedung
- Ende: 9:40 Uhr