

OPERATION · BILDSCHIRMZEIT

Die kluge Pause.

Ein Bildschirm macht Spaß, doch dein Körper braucht auch Pausen. Genau wie Raki im Raumschiff: Nach langer Arbeit am Steuer muss er aufstehen, sich strecken und nach draußen schauen. Trainiere wie ein echter Raumkadett, wann eine **kluge Pause** dran ist.

Kadett (dein Name): _____ Klasse: _____ Datum: _____

DAS TUT DEINEM KÖRPER IN DER PAUSE GUT

1. Aufstehen, strecken und ein Stück laufen.
2. Aus dem Fenster in die Ferne schauen.
3. Etwas trinken und tief durchatmen.
4. Draußen spielen oder etwas bauen.

1 TUT MIR GUT ODER IST ZU VIEL? KREUZE AN
TAG A

„Ich schaue eine Folge und gehe danach mit Papa raus zum Spielen.“

☐ Tut gut ☐ Zu viel

TAG B

„Ich spiele den ganzen Nachmittag am Tablet und meine Augen brennen.“

☐ Tut gut ☐ Zu viel

TAG C

„Nach dem Spiel mache ich eine Pause, trinke Wasser und male ein Bild.“

☐ Tut gut ☐ Zu viel

TAG D

„Ich schaue noch im Bett auf das Handy und bin morgens müde und mürrisch.“

☐ Tut gut ☐ Zu viel

2 FINDE DIE ZWEI ANZEICHEN FÜR ZU LANGE BILDSCHIRMZEIT

Ben sitzt schon sehr lange am Tablet. Seine Augen brennen und sind ganz müde. Er hat Kopfweg und mag gar nicht mehr aufstehen. Als Mama ihn ruft, wird er sofort wütend.

Kreise sie im Text ein und schreibe sie auf:

1. _____
2. _____

3 WAS TUST DU IN DER PAUSE? KREUZE DIE KLUGE ANTWORT AN

- ☐ Ich schaue einfach noch eine Folge und bleibe sitzen.
- ☐ Ich stehe auf, trinke etwas und schaue kurz aus dem Fenster.
- ☐ Ich wechsele schnell zu einem anderen Bildschirm und spiele weiter.

4 MALE DEINE LIEBLINGS-PAUSE OHNE BILDSCHIRM
Was machst du am liebsten, wenn der Bildschirm aus ist?

Male deine Pausen-Idee hier herein, zum Beispiel draußen toben, malen oder bauen, und schreibe sie darunter.

MEINE PAUSE:



Rakis Regel: Nach einer Weile am Bildschirm kommt eine _____. Ich stehe auf, schaue in die **Ferne** und gehe lieber raus an die _____.

Lösung für die Lehrkraft. Aufgabe 1: Tut gut sind A und C, zu viel sind B und D. Aufgabe 2: u. a. Augen brennen und sind müde, Kopfweg, mag nicht aufstehen, wird sofort wütend. Aufgabe 3: richtig ist die mittlere Antwort. Lücken: nach einer Weile kommt eine „Pause“, lieber raus an die „Luft“. Aufgabe 4 ist frei. Die ganze Geschichte gibt es als Lektion auf mindlaunch.de