

Gesund bleiben

Tipps für eine gute Pause

Der Kita-Alltag ist lebhaft und laut. Gestalten Sie Ihre Pause deshalb als Ausgleich in Ruhe und möglichst bewusst. Sie tun sich damit etwas Gutes – außerdem profitiert von einem gut erholten Fachpersonal die ganze Kitagemeinschaft.

**Herrlich ruhig**

Suchen Sie einen Rückzugsort auf – das kann ein Pausenraum sein oder ein Ort an der frischen Luft, an dem Sie ungestört sind und es möglichst ruhig ist. Sollte es in Ihrer Einrichtung noch keinen Rückzugsraum geben, regen Sie an, einen solchen zu schaffen.

**Zum Wohlfühlen**

Der Pausenraum sollte über eine ansprechende Größe, genug Sitzgelegenheiten, einen Esstisch und Fenster verfügen, um Tageslicht und frische Luft hereinzulassen. Auch eine gute Innenbeleuchtung und angenehme Raumtemperatur sind wichtig. Und natürlich: eine Tür, die Sie hinter sich schließen können.

**Bitte nicht stören**

Kommunizieren Sie es an die anderen im Team, die Kinder und gegebenenfalls auch Eltern, wenn Sie sich in Ihrer Pausenzeit befinden. Die Pause sollte wirklich eine arbeitsfreie Zeit sein, die als solche von allen respektiert wird.

**Bewusst essen und trinken**

Nehmen Sie Ihr Essen in der Pause langsam und im Sitzen ein. Erledigen Sie nebenbei keine Dinge, die mit der Arbeit zu tun haben. Leicht, gesund und ausgewogen – so sollten Ihre Mahlzeiten sein. Die meisten Kitabeschäftigten trinken zu wenig: Etwa 1,5 Liter täglich sind optimal und deutlich mehr bei trockener Luft, Hitze oder vermehrtem Schwitzen.

**Warum nicht mal ein Powernap?**

Wenn Sie die Möglichkeit dazu haben und erschöpft sind, legen Sie sich für eine Weile hin. Stellen Sie sich einen Wecker und ruhen Sie nicht länger als 15 bis 20 Minuten, weil Sie ansonsten in die Tiefschlafphase gelangen könnten.

**Die Pause nicht „aufsparen“**

Nach dem Arbeitszeitgesetz muss nach einer Arbeitszeit von sechs Stunden eine Pause von mindestens 30 Minuten eingelegt werden. Sparen Sie Ihre Pause nicht auf, etwa um früher Feierabend machen zu können, und nutzen Sie sie wirklich für Ihre Erholung.

Schon gewusst?**Welche Tätigkeiten in der Pause sind eigentlich versichert?**

Hier gibt es einiges zu beachten: So sind zum Beispiel der Restaurantbesuch oder der Weg zum Bäcker abgesichert – jedoch keine Privaterledigungen, Spaziergänge oder das Gassigehen mit dem Hund. Weitere Informationen finden Sie unter:

www.kinderkinder.dguv.de/endlich-pause