

Inhalt

Vorwort	V
1 Einleitung	1
1.1 Forschungsstand zur Bedeutung der Pausen in (Ganztags-)Schulen ..	3
1.2 Ziele und Aufbau des Buches	11
2 Pausen in der Ganztagschule	15
2.1 Begründungen und Formen	16
2.2 Taktung und Rhythmisierung	18
2.3 Zeitstrukturierungsmodelle	22
2.4 Formen von Pausen	29
2.4.1 Minipause, kleine Pause und große Pause	29
2.4.2 Mittagsfreizeit	31
3 Bedeutungen der Pausen in der Ganztagschule	37
3.1 Historische Entwicklung der Pausen in der (Ganztags-)Schule	38
3.2 Pause als Produktionsfaktor für den Unterricht	41
3.2.1 Erholung und Leistungssteigerung durch Bewegung und Ruhe	41
3.2.2 Vor- und Nachbereitung des Unterrichts	46
3.3 Pause als Element der Sicherheitsförderung	47
3.3.1 Pausenregeln	48
3.3.2 Aufsicht	51
3.4 Pause als Element der Gesundheitsförderung	53
3.4.1 Gesundheitsförderung durch Bewegung	54
3.4.2 Gesundheitsförderung durch Ruhe	58
3.4.3 Gesundheitsförderung durch Mittagessen	59

3.5	Pause als Sozialraum	62
3.5.1	Kompensation der (verlorenen) Freizeit	63
3.5.2	Treffpunkt und Kontaktbörse	64
3.5.3	Bedeutung von Freundschaftsbeziehungen	66
3.5.4	Informelle Pausenaktivitäten von Heranwachsenden	68
3.5.5	Informeller Kompetenzerwerb	71
4	Zusammenfassung und Fragestellung	75
5	Untersuchungskonzeption	81
5.1	Stichprobe	81
5.2	Untersuchungsmethode	82
5.3	Durchführung der Untersuchung	84
5.3.1	Leitfadenkonstruktion und Pilotphase	84
5.3.2	Interviewdurchführung	86
5.3.3	Auswertung	89
6	Untersuchungsergebnisse	93
6.1	Allgemeine Aspekte zur Bedeutung der Mittagsfreizeit	93
6.1.1	Einschätzungen der Jugendlichen zur Dauer der Mittagsfreizeit	94
6.1.2	Hauptaktivitäten der Jugendlichen in der Mittagsfreizeit	98
6.1.2.1	Ruhe und Kommunikation	98
6.1.2.2	Bewegung	102
6.1.3	Zusammenfassende Diskussion	105
6.2	Mittagsfreizeit als Produktionsfaktor für den Unterricht	108
6.2.1	Erholung in der Mittagsfreizeit zur Steigerung der Leistungsfähigkeit	109
6.2.1.1	Bedeutung der Bewegung und Ruhe	109
6.2.1.2	Bedeutung des Luftschnappens	114
6.2.1.3	Klassenraumverhalten	115
6.2.2	Vor- und Nachbereitung des Unterrichts	118
6.2.3	Zusammenfassende Diskussion	122
6.3	Mittagsfreizeit als Element der Sicherheitsförderung	125
6.3.1	Unfall- und Risikosituationen	126
6.3.2	Vorsichtsmaßnahmen der Schulen durch Pausenregeln	132
6.3.3	Vorsichtsmaßnahmen der Schulen durch Aufsicht	138
6.3.4	Zusammenfassende Diskussion	145

6.4	Mittagsfreizeit als Element der Gesundheitsförderung	149
6.4.1	Bedeutung der Bewegung	149
6.4.2	Bedeutung der Ruhe	155
6.4.3	Bedeutung des Mittagessens	161
6.4.4	Zusammenfassende Diskussion	163
6.5	Mittagsfreizeit als Sozialraum	167
6.5.1	Kompensation für die verlorene Freizeit am Nachmittag ...	167
6.5.2	Treffpunkt und Kontaktbörse	172
6.5.3	Freundschaftsbeziehungen von Jugendlichen	175
6.5.3.1	Klasseninterne vs. klassenübergreifende Freundschaften	178
6.5.3.2	Geschlechtshomogene vs. geschlechtsheterogene Freundschaften	180
6.5.4	Gesprächsthemen	181
6.5.5	Informeller Kompetenzerwerb	184
6.5.6	Hierarchien, Konflikte und Mobbing während der Mittagsfreizeit	186
6.5.7	Nutzung von Smartphones	190
6.5.8	Zusammenfassende Diskussion	193
7	Zusammenfassung	201
8	Ausblick	209
	Literatur	215