

# Inhalt

Vorwort .....	V
<b>1 Einleitung .....</b>	<b>1</b>
1.1 Forschungsstand zur Bedeutung der Pausen in (Ganztags-)Schulen ..	3
1.2 Ziele und Aufbau des Buches .....	11
<b>2 Pausen in der Ganztagschule .....</b>	<b>15</b>
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
<b>3 Bedeutungen der Pausen in der Ganztagschule .....</b>	<b>37</b>
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
<b>4</b>	<b>Zusammenfassung und Fragestellung .....</b>	<b>75</b>
<b>5</b>	<b>Untersuchungskonzeption .....</b>	<b>81</b>
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
<b>6</b>	<b>Untersuchungsergebnisse .....</b>	<b>93</b>
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	<b>Zusammenfassung</b> .....	201
8	<b>Ausblick</b> .....	209
	<b>Literatur</b> .....	215