

Pausen in der Sekundarschule Nordeifel

Stand: 09/2025

Stell dir vor, dein Gehirn ist wie ein Muskel. Wenn du ganz lange lernst, wird es müde – so wie deine Beine nach einem langen Lauf. Damit dein Kopf sich wieder ausruhen kann, gibt es Schulpausen!

In der Pause kannst du:

- **Dich bewegen** – laufen, springen oder einfach herumspazieren, damit dein Körper fit bleibt.
- **Frische Luft schnappen** – draußen sein macht den Kopf wieder klar.
- **Etwas essen oder trinken** – damit du neue Energie bekommst.
- **Mit Freunden reden oder spielen** – das macht Spaß und ist wichtig für gute Laune.

Nach der Pause ist dein Gehirn wieder wach und bereit, weiter zu lernen. Pausen helfen also dabei, dass du besser aufpassen kannst und nicht so schnell müde wirst.

In der Pause wollen alle Schülerinnen und Schüler Spaß haben, sich erholen und mit Freunden spielen.

Damit sich jeder wohlfühlt, ist es wichtig, respektvoll miteinander umzugehen – das heißt auch hier gelten die Regeln für einen respektvollen Umgang aus unserer Hausordnung:

Wir gehen freundlich miteinander um.

Wir verwenden einen höflichen und respektvollen Umgangston.

Wir respektieren die Rechte, die Grenzen und das Eigentum anderer.

Wir tragen dazu bei, das Gebäude und die Außenanlage zu einem gepflegten Ort zu machen.

Wir bearbeiten Konflikte lösungsorientiert und gewaltfrei.

Folgende Pausenregelungen gelten zudem an unserer Schule:

Die Pausen werden bei gutem Wetter auf dem Schulhof und dem Sportplatz verbracht, nicht in der Aula.

Wenn es friert, muss der Sportplatz geschlossen werden. Die Sportplatzaufsichten unterstützen dann die KollegInnen auf dem Schulhof / machen Aufsicht in der Aula.

Der Schulgarten in Simmerath bleibt bei Nässe geschlossen (Herbst / Winter).

Niemand hält sich in den Pausen auf den Fluren auf.

Das Schulgelände darf ab dem Eintreffen an der Schule mit einem Schulbus, durch privaten Transfer, zu Fuß oder mit einem Zweirad bis zum Unterrichtsende nicht mehr verlassen werden.