

Strukturierung des Tages

Tagesablauf

Wesentliche Punkt zur Strukturierung des Tagesablaufs sind hier nochmals aufgeführt:

- Ein Tagesablauf mit klaren **Zeiträumen** strukturiert den Tag und vermindert Diskussionen.
- **Pausen** sind ebenso wichtig wie zeitlich definierte Arbeitszeiten. Ein Wecker unterstützt dies.
- **Unterschiedliche Lernphasen** wie entdecken, üben, vertiefen und ein eigenes Projekt umsetzen motivieren.

Modellhafter Tagesablauf

Wir haben den Tag in die folgenden 5 Phasen eingeteilt:



- 1) Aufstehen und vorbereiten auf den Unterricht
- 2) Unterricht Sequenz «Morgen»
- 3) Mittagspause
- 4) Unterricht Sequenz «Nachmittag»
- 5) Freizeit

Die Phasen werden auf der Seite [«Modellhafter Tagesablauf»](#) ausführlich dargestellt

Jede Phase wird im diesem Accordion detaillierter ausgeführt. ↓

1) Aufstehen und vorbereiten auf den Unterricht



1) Aufstehen und vorbereiten auf den Unterricht

- Zur selben Zeit aufstehen, wie wenn Schule wäre
- Morgenessen, Morgentoilette und ankleiden gehören zum Tagesritual
- Den eigenen Lern- und Arbeitsplatz vorbereiten

2) Start in den Unterricht und Selbstlernphase



Am Beispiel der 5. / 6. Klasse	
Zeitpunkt	Montag
8:00 Uhr	Start in die Woche Planung
1. Block 2. Block 3. Block	Selbstlernzeit offline/online
9:30 Uhr	Präsenz im virtuellen Klassenzimmer
Pause	
10:15 Uhr 4. Block 5. Block 6. Block	Selbstlernzeit offline/online
11:45 Uhr	Abschluss vor dem Mittag
	Mittag

3) Mittagspause



3) Mittagspause

- Ein ausgewogenes Mittagessen gibt Energie für den Nachmittag
- Körperliche Bewegung - sei es Treppensteigen oder Springseilen im Keller - fördert die Sauerstoffaufnahme
- Faulenzen oder spielen ist durchaus sinnvoll

4) Selbstlernphase und Freie Tätigkeit



5) Freizeit

