

Strukturierung des Tages

Merkmale Tagesablauf

Wesentliche Punkte zur Strukturierung des Tagesablaufs sind hier aufgeführt:

- Ein Tagesablauf mit klaren **Zeiträumen** strukturiert den Tag und vermindert zeitraubende 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 folgende fünf Phasen eingeteilt:



Jede Phase wird auf einer eigenen Seite ausführlich dargestellt. [Modellhafter Tagesablauf](#)

Jede Phase wird im diesem Accordion detaillierter ausgeführt.

1) Aufstehen und vorbereiten auf den Unterricht

Modellhafter Tagesablauf



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

Phase 2

Modellhafter Tagesablauf



3) Mittagspause

Modellhafter Tagesablauf



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

Selbstlernphase 3

Modellhafter Tagesablauf



13:45 bis 14:00 Uhr

Planung «Selbstlernphase 2»

14:00 bis 16 Uhr

«Selbstlernphase 3», eigenes Projekt umsetzen

5)

Freizeit