

# Strukturierung des Tages

## Merkpunkte 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 detailliert ausgeführt ↓**

### 1) Aufstehen und vorbereiten auf den Unterricht

## Modellhafter Tagesablauf

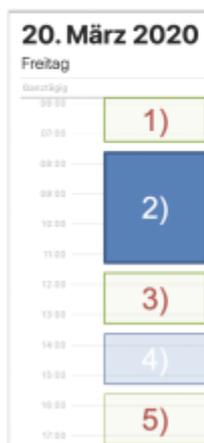


### 1) Aufstehen und vorbereiten auf den Unterricht

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

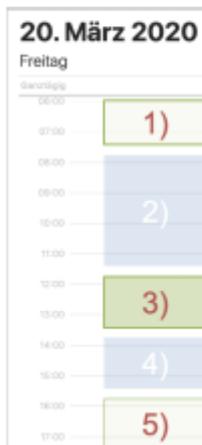
## 2) Selbstlernphasen am Morgen

## Modellhafter Tagesablauf



## 3) Mittagspause

## Modellhafter Tagesablauf

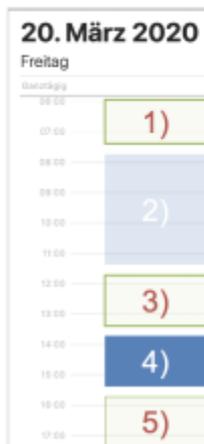


### 3) Mittagspause

- 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



Planung «Selbstlernphase 2»

«Selbstlernphase 3», eigenes Projekt umsetzen

Freizeit