

Strukturierung des Tages

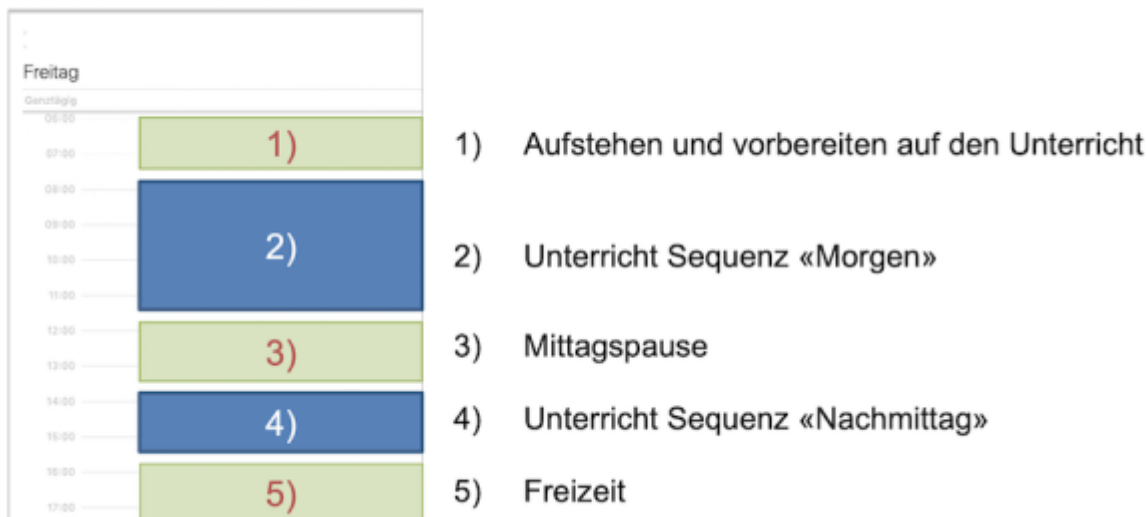
Tagesablauf

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

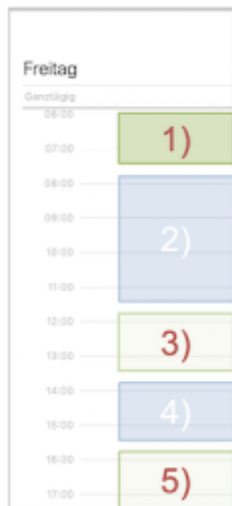
Wir haben den Tag in die folgenden 5 Phasen eingeteilt:



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



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

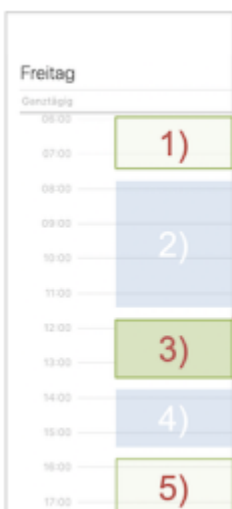
2) Start in den Unterricht und Selbstlernphase



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	
Pause	
10:15 Uhr	Selbstlernzeit offline/online
4. Block 5. Block 6. Block	
11:45 Uhr	
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

