

# Strukturierung des Tages

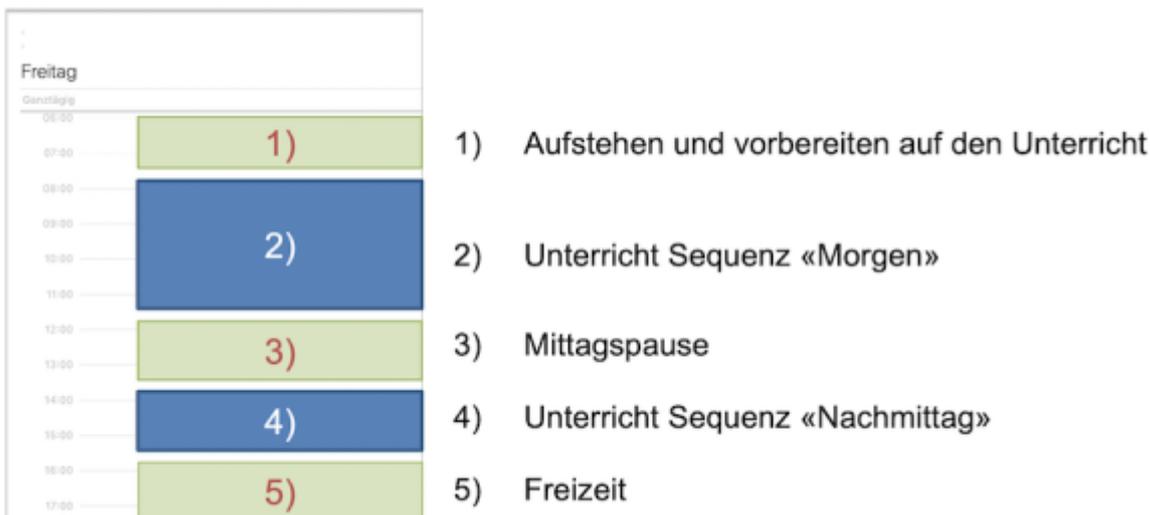
## Tagesablauf

Wesentliche Punkte 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:



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

**Jede Phase wird in 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

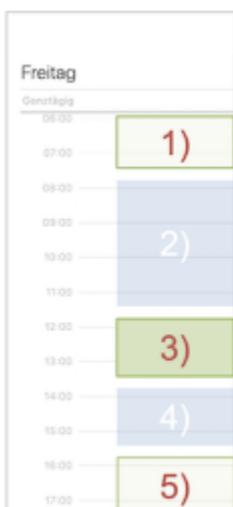


Am Beispiel der 5. / 6. Klasse

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

