

# Strukturierung des Tages

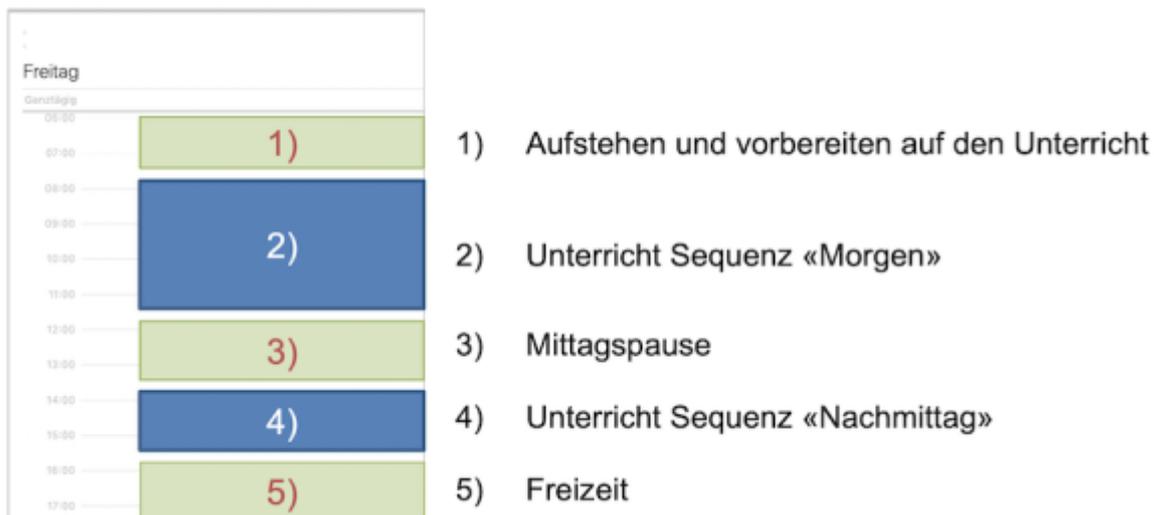
## Tagesablauf

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:



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

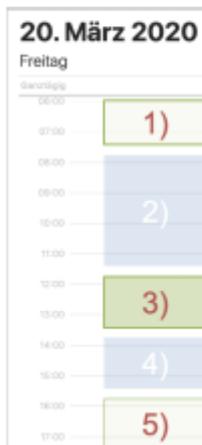
Folie 11

### Modellhafter Tagesablauf



## 3) Mittagspause

## Modellhafter Tagesablauf

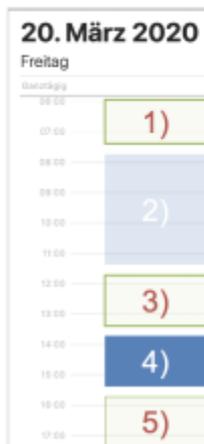


### 3) Mittagspause

- 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

## 4) Selbstlernphase und Freie Tätigkeit

## Modellhafter Tagesablauf



13:45 bis 14:00 Uhr

Planung «Selbstlernphase 2»

14:00 bis 16 Uhr

«Selbstlernphase 3», eigenes Projekt umsetzen

5)

Freizeit