

# Strukturierung des Tages

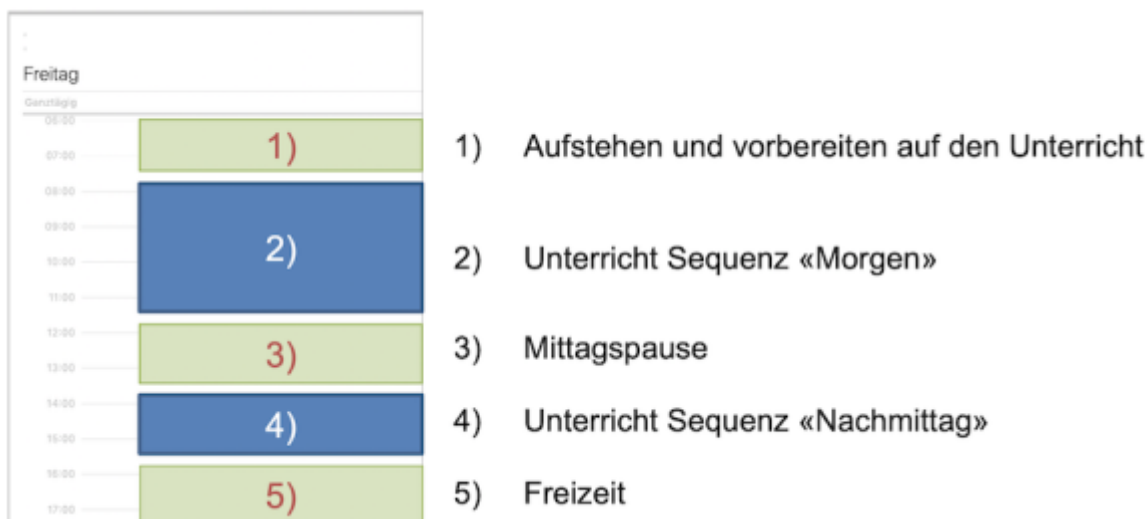
## Tagesablauf

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

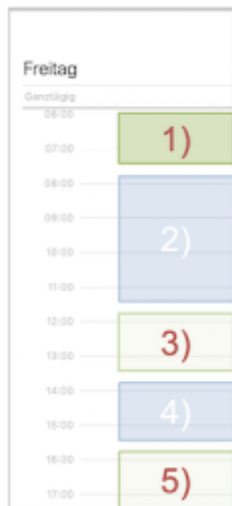
Wir haben den Tag in die folgenden 5 Phasen eingeteilt:



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

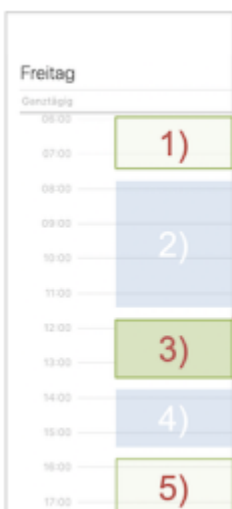
## 2) Start in den Unterricht und Selbstlernphase



Am Beispiel der 5. / 6. Klasse

| Zeitpunkt                        | Montag                           |                                     |
|----------------------------------|----------------------------------|-------------------------------------|
| 8:00 Uhr                         | Start in die Woche               |                                     |
|                                  | Planung                          |                                     |
| 1. Block<br>2. Block<br>3. Block | Selbstlernzeit<br>offline/online |                                     |
| 9:30 Uhr                         |                                  | Präsenz im virtuellen Klassenzimmer |
| Pause                            |                                  |                                     |
| 10:15 Uhr                        | Selbstlernzeit<br>offline/online |                                     |
| 4. Block<br>5. Block<br>6. Block |                                  |                                     |
| 11:45 Uhr                        |                                  | Abschluss vor dem Mittag            |
| 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

