**Rhythmisierung**

In der ganztägigen Gemeinschaftsschule sind neben Lern- und Konzentrationsphasen die Entspannungsphasen wichtiger Bestandteil der äußeren Rhythmisierung. Da jeder Schüler unterschiedliche Bedürfnisse entsprechend seiner inneren Rhythmisierung hat, werden Phasen angeboten, in denen die Schüler selbst wählen können, was sie tun.

Unterricht, Pausen, Freizeitangebote können über den ganzen Tag gelegt werden. Damit kann dem starren traditionellen Schulrhythmus ein beweglicher, den gesundheitlichen Erkenntnissen entsprechender Tages- und Wochenrhythmus entgegengesetzt werden, der auf einen altersentsprechenden Bewegungsdrang, auf Konzentrationsfähigkeit, auf Lernwünsche und Erholungsbedürfnisse Rücksicht nimmt.

Lern- und Freizeitaktivitäten, Ruhe und Bewegung, Anspannung und Entspannung sollten im sinnvollen Wechsel stehen.

**„Ich unterrichte meine Schüler nie; ich versuche nur,   
Bedingungen zu schaffen, unter denen sie lernen können.“**  
(Albert Einstein, deutscher Physiker, 1879 - 1955)

**Struktur des Tages**

7:15- 7:30 Ankommen der Klasse im Raum

7:30- 9:05 Block I- Fachunterricht als gelenkte Lern- und Arbeitszeit (90 Minuten)

9:05- 9:20 Frühstückspause im Raum

9:20- 10:55 Block II- Fachunterricht als gelenkte Lern- und Arbeitszeit (90 Minuten)

10:55-11:15 Große Bewegungs- und Spielpause auf dem Hof

11:15-12:00 5. Stunde- Fachunterricht

12:05-12:50 6. Stunde- Fachunterricht oder Arbeit im Lernbüro

12:50-13:20 Mittagspause  
(Mittagessen sowie Freizeit auf dem Hof, Spiel, Bewegung, Entspannung)

13:20-14:55 Block III- Fachunterricht in gelenkter oder differenzierter Form, Arbeit im Lernbüro, in Werkstätten, Arbeitsgemeinschaften,….. (90 Minuten)

14:55-15:00 Ausklang des Tages, Abschlussrunde

**Struktur der Woche**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Uhrzeit | Mo | Die | Mi | Do | Fr |
| 7:15- 7:30 | Ankommen der  Klasse im Raum | Ankommen der  Klasse im Raum | Ankommen der  Klasse im Raum | Ankommen der  Klasse im Raum | Ankommen der  Klasse im Raum |
| 7:30- 9:05 | **Block I-**  Fachunterricht  als gelenkte Lern-  und Arbeitszeit  (90 Minuten) | **Block I-**  Fachunterricht  als gelenkte Lern-  und Arbeitszeit  (90 Minuten) | **Block I-**  Fachunterricht  als gelenkte Lern-  und Arbeitszeit  (90 Minuten) | **Block I-**  Fachunterricht  als gelenkte Lern-  und Arbeitszeit  (90 Minuten) | **Block I-**  Fachunterricht  als gelenkte Lern-  und Arbeitszeit  (90 Minuten) |
| 9:05- 9:20 | Frühstückspause  im Raum | Frühstückspause  im Raum | Frühstückspause  im Raum | Frühstückspause  im Raum | Frühstückspause  im Raum |
| 9:20- 10:55 | **Block II-**  Fachunterricht  als gelenkte Lern-  und Arbeitszeit  (90 Minuten) | **Block II-**  Fachunterricht  als gelenkte Lern-  und Arbeitszeit  (90 Minuten) | **Block II-**  Fachunterricht  als gelenkte Lern-  und Arbeitszeit  (90 Minuten) | **Block II-**  Fachunterricht  als gelenkte Lern-  und Arbeitszeit  (90 Minuten) | **Block II-**  Fachunterricht  als gelenkte Lern-  und Arbeitszeit  (90 Minuten) |
| 10:55-11:15 | Große Bewegungs-  und Spielpause  auf dem Hof | Große Bewegungs-  und Spielpause  auf dem Hof | Große Bewegungs-  und Spielpause  auf dem Hof | Große Bewegungs-  und Spielpause  auf dem Hof | Große Bewegungs-  und Spielpause  auf dem Hof |
| 11:15-12:00 | **5. Stunde-**  Fachunterricht | **5. Stunde-**  Fachunterricht | **5. Stunde-**  Fachunterricht | **5. Stunde-**  Fachunterricht | **5. Stunde**-  Fachunterricht |
| 12:05-12:50 | **6.Stunde**-  Fachunterricht  oder Arbeit im  Lernbüro | **6.Stunde**-  Fachunterricht  oder Arbeit im  Lernbüro | **6.Stunde-**  Fachunterricht  oder Arbeit im  Lernbüro | **6.Stunde-**  Fachunterricht  oder Arbeit im  Lernbüro | **6.Stunde-**  Fachunterricht  oder Arbeit im  Lernbüro |
| 12:50-13:20 | Mittagspause (Mittagessen und  Freizeit auf dem  Hof, Spiel, Bewe-  gung und Entspannung) | Mittagspause (Mittagessen und  Freizeit auf dem  Hof, Spiel, Bewe-  gung und Entspannung) | Mittagspause (Mittagessen und  Freizeit auf dem  Hof, Spiel, Bewe-  gung und Entspannung) | Mittagspause (Mittagessen und  Freizeit auf dem  Hof, Spiel, Bewe-  gung und Entspannung) | Mittagspause (Mittagessen und  Freizeit auf dem  Hof, Spiel, Bewe-  gung und Entspannung) |
| 13:20-14:55 | AG`s, Werkstätten  Lehrerkonferen-zen,  Fachkonferenzen,  Teamberatungen | **Block III-**  Fachunterricht  in gelenkter oder differenzierter Form, Arbeit im Lernbüro, Werkstätten, AG…..  (90 Minuten) | **Block III-**  Fachunterricht  in gelenkter oder differenzierter Form, Arbeit im Lernbüro, Werkstätten, AG…..  (90 Minuten) | **Block III-**  Fachunterricht  in gelenkter oder differenzierter Form, Arbeit im Lernbüro, Werkstätten, AG…..  (90 Minuten) | AG`s, Werkstätten |
| 14:55-15:00 |  | Ausklang des Tages, Abschlussrunde | Ausklang des Tages, Abschlussrunde | Ausklang des Tages, Abschlussrunde |  |