**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, WerkstättenLehrerkonferen-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 |  |