



SERVICEAGENTUR

ganztätig lernen.

NORDRHEIN-WESTFALEN



„Der Wechsel machts“-

Rhythmisierung in der Ganztagschule Sek I

Digitale Sprechstunde der
Serviceagentur „Ganztätig lernen“ NRW

27. September 2023, 14 Uhr – 16 Uhr

Dirk Fiegenbaum-Scheffner
Lehrer Sek. I
Koordinator Ganzttag Sek. I
Serviceagentur „Ganztätig lernen“ NRW

Marco Dell’Oro
Lehrer Sek. I
Ganztagsberater
BR Münster

Karsten Bögershausen-Burkardt
Schulsozialarbeiter
Ganztagsberater
BR Düsseldorf

Dokumentation bzw. weiterführende "Tipps"

Grundlagenartikel/Broschüren der SAG zum Bereich Rhythmisierung:

- o „Rhythmisierung und Zeitstrukturmodelle im Ganzttag“

https://www.ganztag-nrw.de/fileadmin/user_upload/GanzTag_12_2009_Web.pdf

- o „Die Mittagszeit in der Sekundarstufe I. Grundlagen, Gestaltungsformen und Beispiele aus der Praxis.“

https://www.ganztag-nrw.de/fileadmin/user_upload/GanzTag_Bd17_2011_Web.pdf

- o „BEWEGEN im Ganzttag. Bewegung, Spiel und Sport im Ganzttag.“

https://www.ganztag-nrw.de/fileadmin/user_upload/GanzTag_Bd21_2011_web-min.pdf

- o „Materialien zum Schulbau - Pädagogische Architektur und Ganzttag (Teil 1)“

https://www.ganztag-nrw.de/fileadmin/user_upload/GanzTag_Bd23_2012_web.pdf

- o „Kooperationen vereinbaren. Eine Arbeitshilfe zur Entwicklung von Kooperationsvereinbarungen im Ganzttag der Sekundarstufe I.“

https://www.ganztag-nrw.de/fileadmin/user_upload/GanzTag_Bd25_Web.pdf

https://www.ganztag-nrw.de/fileadmin/user_upload/Checklisten_fuer_Broschuere_13.2.13.docx

https://www.ganztag-nrw.de/fileadmin/user_upload/Plakat_GanzTag_Bd25_Endf.pdf

- o Rüdiger Maas vom Institut für Generationenforschung Augsburg zu dem Thema "Wie ticken die Jugendlichen der 5. bis 10. Klassen"

https://www.ganztag-nrw.de/uploads/media/Handout_zum_Keynote_Vortrag_Generation_Z.pdf

Dokumentation bzw. weiterführende “Tipps“

Weitere Tipps zum Bereich Rhythmisierung: Pausen (Ausschnitt aus dem Internet)

- Pausenkonzepte an Schulen mit Ganztagsangeboten

<https://www.ganzttag-entwickeln.de/post/pausenkonzepte-an-schulen-mit-ganztagsangeboten>

- Für mehr Pausen im Schulalltag

<https://ave-institut.de/fuer-mehr-pausen-im-schulalltag/>

- Aktive Pause – Hinweise und Tipps für eine bewegte Pause

https://www.fitdurchdieschule.de/wp-content/uploads/2019/02/AktivePause_Hamburg.pdf

- Pausen gestalten – Tief durchatmen

<https://www.friedrich-verlag.de/shop/pausen-gestalten-tief-durchatmen-1437002>

- Heft Pädagogik 9.2023: Pausen - Wege zu einer pausenfreundlichen Schule

<https://www.beltz.de/fachmedien/paedagogik/zeitschriften/paedagogik/artikel/51689-wege-zu-einer-pausenfreundlichen-schule.html>

Dokumentation bzw. weiterführende “Tipps“

Weitere Tipps zum Bereich Rhythmisierung: Bewegtes Lernen (Auszug aus dem Internet)

- Bewegtes Lernen Runter von den Stühlen!

<https://deutsches-schulportal.de/unterricht/christian-andrae-bewegtes-lernen-und-bewegungspausen-in-der-schule/>

- Bewegtes Lernen – Was ist das?

<https://www.gesundheit.gv.at/leben/lebenswelt/schule/bewegte-schule/bewegtes-lernen.html>

- Rhythmisierung durch Bewegung / Bewegtes Lernen und Bewegungspausen

<https://zsl-bw.de/,Lde/Startseite/lernen+ueberall/lu-bewegtes-lernen-und-bewegungspausen-gym>

- Weitere Tipps für Eltern - Bewegtes Lernen

<https://www.mit-kindern-lernen.ch/lernen-kinder/weitere-tipps-fuer-eltern/172-bewegtes-lernen>

- Bewegtes Lernen

<https://www.bewegteschule.at/praxis/bewegtes-lernen>

- Danielle Heiles-Meischs Pinnwand „Bewegtes Lernen“ auf Pinterest.

<https://www.pinterest.de/danielleheileism/bewegtes-lernen/>

Dokumentation bzw. weiterführende “Tipps“

Weitere Tipps zum Bereich Rhythmisierung: Bewegungspausen (Auszug aus dem Internet)

- Bewegungspausen

https://www.km-bw.de/site/pbs-bw-new/get/documents/KULTUS.Dachmandant/KULTUS/Dienststellen/lis-in-bw/Schulsport/WSB/Bewegungspausen_n.pdf

- Bewegungspausen – ideen für Spiele und Übungen

<https://www.betzold.de/blog/bewegungspause/>

- Aktive Pausen/ Bewegungspausen während des Unterrichts

https://www.bosch-stiftung.de/sites/default/files/publications/pdf/2019-11/Bewegung_Bewegungspausen.pdf

- Die Bewegungspause für deine Schule

<https://www.deine-bewegungspause.de/>

- «FIT4FUTURE» BEWEGUNGSPAUSEN

https://www.fit-4-future.ch/files/fit4future/files/kartenset-bewegungspausen_de.pdf

- Bewegungspausen im Unterricht

https://www.edugroup.at/fileadmin/DAM/Gegenstandsportale/ARGE_BSP/Dateien/Material/Bewegte_Schule_Herbstfortbildung_2011/Bewegungspausen2.pdf

„Der Wechsel machts“-



Rhythmisierung in der Ganztagschule Sek I

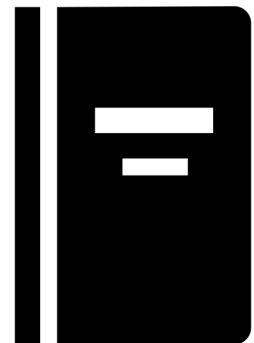
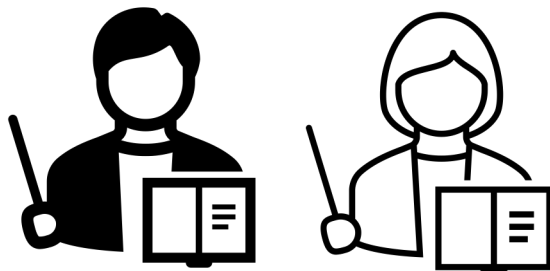
Was erwartet Sie?

- I. Kurzes Kennenlernen
- II. Vortrag
 - Rhythmisierung kommt von Rhythmus
 - Drei zentrale Grundprinzipien der Rhythmisierung
 - Weitere Rhythmisierungs-Strategien
 - „Neues“ Grundprinzip in der Rhythmisierung
- III. Fragerunde und gemeinsamer Austausch (von Expertisen)

Rhythmisierung kommt von Rhythmus...



-rhythmus



Rhythmisierung kommt von Rhythmus...



Bio-Rhythmus

Der Biorhythmus des Menschen

 Menschliches Leben ist eher rhythmisch und nicht mechanisch linear!

 Störungen im Biorhythmus = höhere Kraftanstrengung und können sogar zu Krankheiten führen!

 Berücksichtigung der natürlichen Rhythmen = Grundlage zum Erhalt der Gesundheit!

→ Grundlage für Rhythmisierung in der Schule

Alle Rhythmen haben etwas gemeinsam...



Abwechslung tut Wunder!



Der *Wechsel* macht's!



Wer *Wandel und Wechsel* liebt, der lebt!



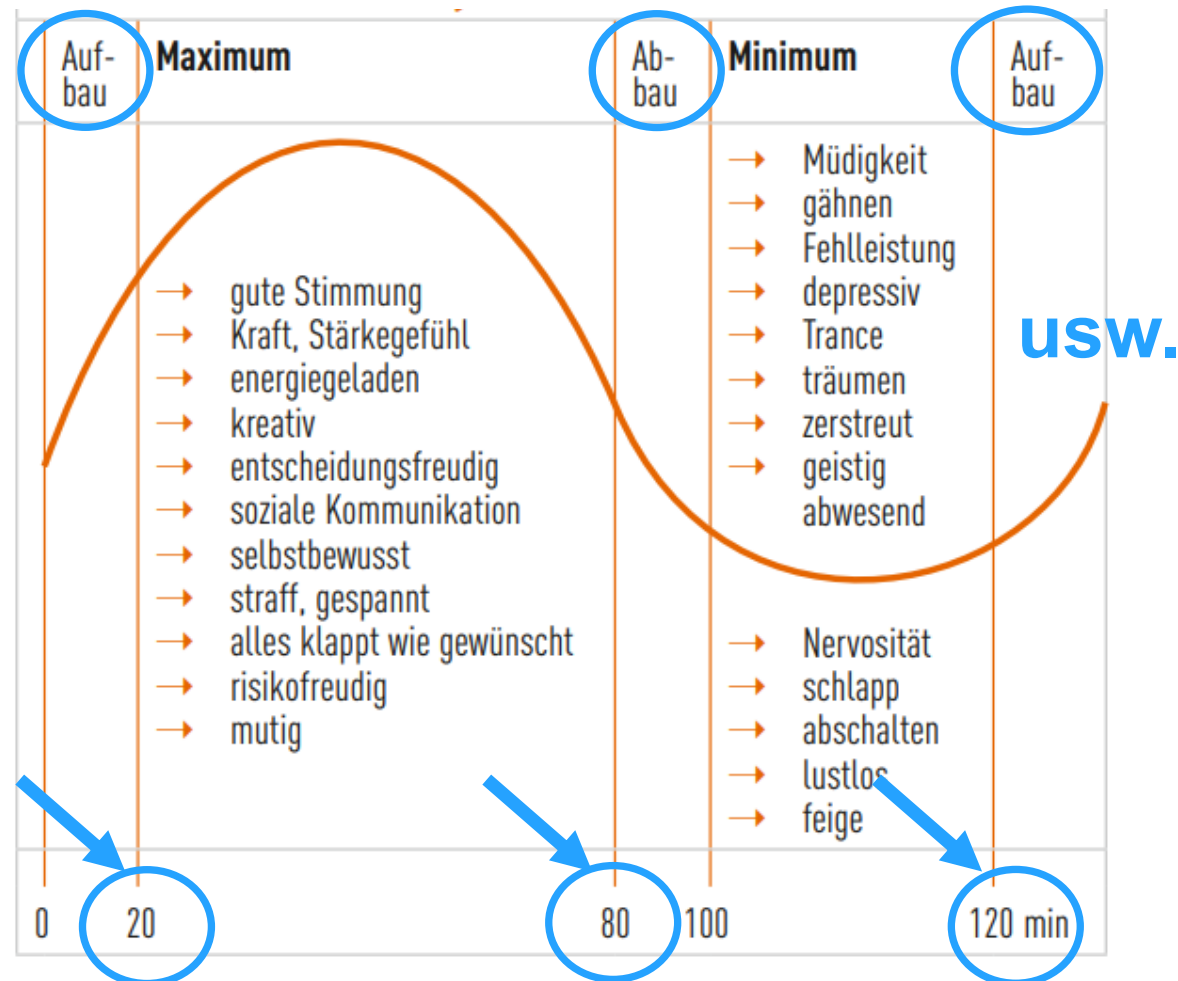
Abwechslung bringt Freude!

Der Rhythmus, „wo man mit muss“ !

1. Grundprinzip für Rhythmisierung Basis-Ruhe-Aktivitätszyklus (BRAC)



Biorhythmus



1. Grundprinzip für Rhythmisierung

Biorhythmus: Basis-Ruhe-Aktivitätszyklus (BRAC)



Der Tagesablauf jedes Menschen:

Ein Wechsel von Aktivierungsphasen und (notwendigen!) Ruhe-/Regenerationsphasen



Rhythmisierung in der Schule

Wechsel von Phasen der Anspannung und

Entspannung im Tagesverlauf der SuS **+** LuL, Fachkräfte!



1. Grundprinzip für Rhythmisierung

Biorhythmus: Basis-Ruhe-Aktivitätszyklus (BRAC)

Rhythmisierung im Erlass

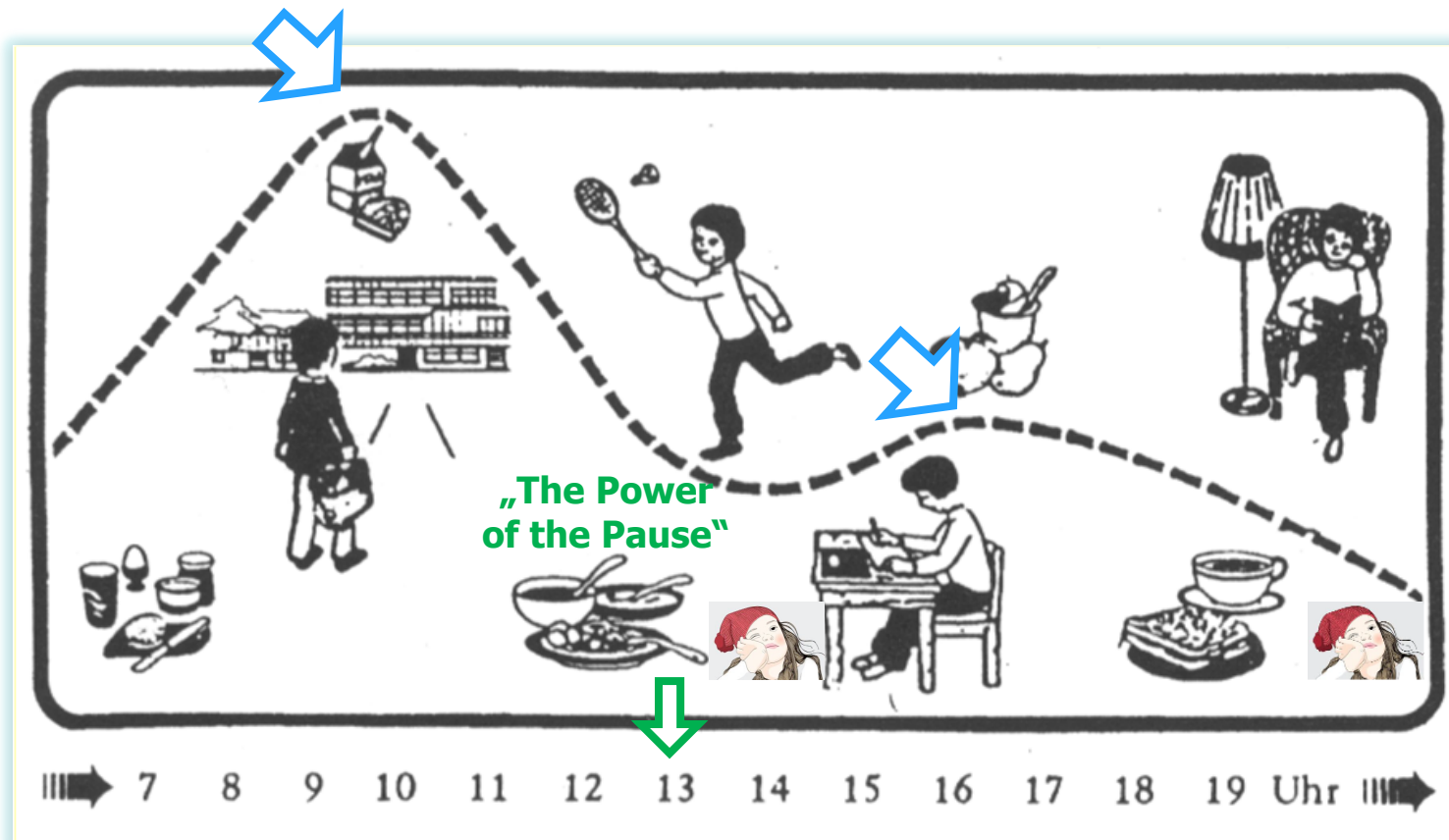


Runderlass ‚Fünf-Tage-Woche‘ § 2 (5), (7)

- § Rhythmisierung berücksichtigt Erholungs- und Entspannungsbedarfe aller Beteiligten. Lern-, Unterrichts-, und Erholungszeiten sind auf Vor- und Nachmittag verteilt.
- § Für die Gliederung des Vormittagsunterrichts sind **Pausenzeiten** von insgesamt wenigstens 40 Minuten vorzusehen, darunter mindestens eine Pausenzeit von wenigstens 15 Min.

2. Grundprinzip für Rhythmisierung

Biorhythmus: „Tageshochs“, „Tagestief“ und Mittagpause



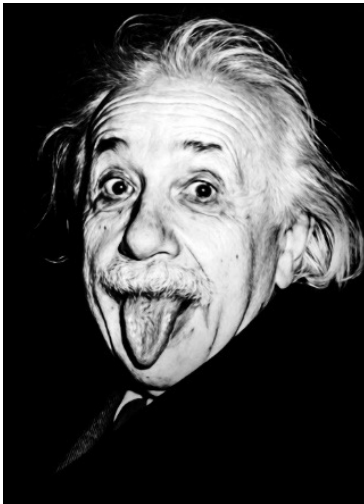
Ideal: Ca. 12.30-13.30 Uhr!
„Nach dem Tagestief geht's weiter“

[vgl. Physiologische Leistungskurve der Schüler und Tagesmahlzeiten nach Appel/Rutz 1992]

2. Grundprinzip für Rhythmisierung

Biorhythmus: „Tageshochs“, „Tagestief“ und Mittagpause

Ein berühmtes – positives und mutmachendes – Beispiel



- Er ging selten vor 10 Uhr ins Institut, um zu forschen.
 - Um 13 Uhr ging er nach Hause zum Essen, Schlafen und Tee trinken.
- Einstein lebte und arbeitete nach seiner inneren Uhr!

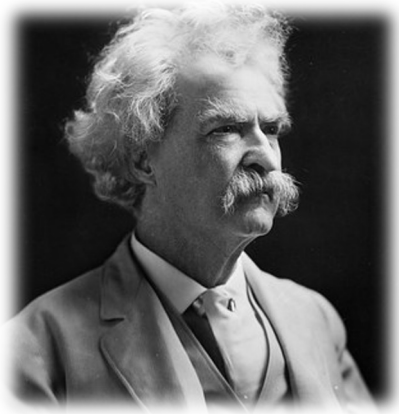
→ Unsere Schüler/innen lernen gegen ihren Bio-Rhythmus!

Gesundheits- und Bildungsforscher Professor Klaus Hurrelmann

2. Grundprinzip für Rhythmisierung

Biorhythmus: „Tageshochs“, „Tagestief“ und Mittagpause

... und noch ein ein „prominenter“ Tipp:



Mark Twain

„The right word may be effective,
but no word was ever as effective
as a rightly timed pause.“



SERVICEAGENTUR

ganztätig lernen.

NORDRHEIN-WESTFALEN

2. Grundprinzip für Rhythmisierung MittagsPause - Erholung und Entspannung



Soziale Kontakte pflegen



Ausruhen

Was ?

Wahlfreiheit



Sport, körperliche Aktivität
und Spielen

Erfolg



Wie ?

Weitere Mitarbeiter*innen in der Mittagspause

Wer ?

Eltern



3

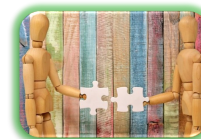
Schüler*innen (Mentoring)



Kooperationspartner



Schulsozialarbeit



3. Grundprinzip für Rhythmisierung

Drei Ebenen der Rhythmisierung in der Schule

3.1 Schulebene/Takt – Das System lenkt

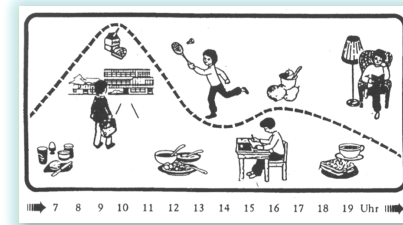
Systemisch (von außen) festgelegte und gelenkte Zeiten für Anspannung und Entspannung

- Stundenplan, Schulkonzept, Gremien...
- Jahres-, Wochen- und Tagesplanung nach rhythmischen Gesichtspunkten

3. Grundprinzip für Rhythmisierung

Drei Ebenen der Rhythmisierung in der Schule

3.1 Schulebene/Takt – ‚Ganztag‘ nach innerer Uhr



Ein Lerntag im Bio-Rhythmus von SuS und Lehr- und Fachkräften orientiert sich an der natürlichen Leistungskurve wie z.B. hier:

8.00 – 8.30 Uhr:	Sammelphase, gleitender Schulbeginn
8.30 – 10.00 Uhr:	80 oder 90 Minuten Unterricht
10.00 – 10.30 Uhr:	Halbe Stunde Paus
10.30 – 12.00 Uhr:	80 oder 90 Minuten Unterricht
12.00 – 14.00 Uhr:	Mittagstief, lange Pause, Essen, Gestaltung mit
NRW:12.30 – 13.35 Uhr	Bewegung oder Ruhe, Sport, Musik, Schülerdisco
14.00 – 16.00 Uhr:	90 Minuten Unterricht

3. Grundprinzip für Rhythmisierung

Drei Ebenen der Rhythmisierung in der Schule

3.2 Unterrichtsebene = Lehrkraft (+ Lerngruppe) lenken (Äußere Rhythmisierung)

Die Lehrkraft lenkt, steuert, bestimmt – soweit möglich in Absprache mit der Lerngruppe – die Struktur des Unterrichts



Steuerung (differenzierter) Unterrichtsmethoden, Sozialformen und Arbeitsphasen
(z.B. Freiarbeit, Wochenplan, Übungsphasen, Stationslernen)

3. Grundprinzip für Rhythmisierung

Drei Ebenen der Rhythmisierung in der Schule H

3.3 Individualebene = Kind/Jugendliche/r lenkt

(Innere Rhythmisierung)

Der Schüler/die Schülerin steuert individuell („automatisch“) seine/ihre Lernprozesse selbst.



3. Grundprinzip für Rhythmisierung

Drei Ebenen der Rhythmisierung in der Schule

3.3 Individualebene = Kind/Jugendliche/r lenkt

Was



Arbeit am Projekt, Freiarbeit...



Arbeit am Fördermaterial



Üben für und Bearbeitung einer Klassenarbeit („Zeitkorridor“)



Planung und Durchführung einer „Herausforderung“ usw.

Wann und Wo



Im Unterricht



Lernzeiten, außerunterrichtlichen Angebote, Pausen/Freizeit...



Im Lernbüro

usw.

3. Grundprinzip für Rhythmisierung

Drei Ebenen der Rhythmisierung in der Schule

3.3 Individualebene = Kind/Jugendliche/r lenkt

Wie



Lernhilfen wahrnehmen



Entwicklung von Lernstrategien



Art und Weise von Teamarbeit



Kontakte zu anderen Kindern aufnehmen



Entspannungsphasen bewusst gestalten

usw.



3. Grundprinzip für Rhythmisierung

Drei Ebenen der Rhythmisierung in der Schule

Gesamtübersicht

Ebene	Rhythmisierungsform: Wer lenkt?	Definition
Schule	Veränderung des Taktes Takt – Das „System“	Legt systemisch die Zeiten für Anspannung und Entspannung fest
Unterricht	Äußere Rhythmisierung – Lehrer*innen + Lerngruppe	Lehrkraft steuert mit/in der Lerngruppe den Wechsel von Arbeitsphasen, Methoden, Sozialformen usw.
Individuum	Innere Rhythmisierung – Schüler*innen	Steuerung der Lernprozesse durch Schüler*in selbst

3. Grundprinzip für Rhythmisierung

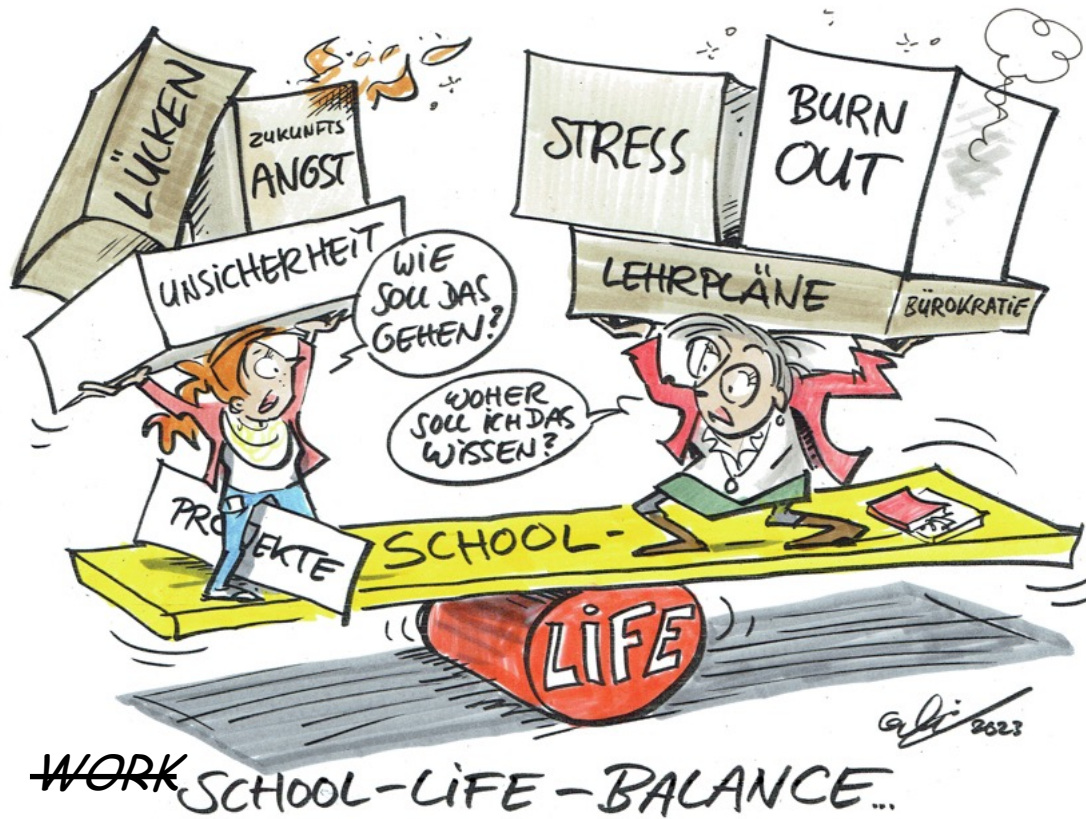
Drei Ebenen der Rhythmisierung in der Schule

Veränderung des Taktes

Rhythmisierung ist weit mehr als
„nur“ die Änderung des Taktes!



Aber:
**Ein Zeitraster ‚weg von 45 Minuten‘
bringt wichtige Entschleunigung!**



3. Grundprinzip für Rhythmisierung

Ebenen der Rhythmisierung in der Schule

Veränderter Takt – Entschleunigung (60/67,5/75/90 Min usw.)

🕒 Weniger

- gehetzte SuS und LuL = weniger Klassen/Fächer pro Tag
- Wechsel von Unterrichtsfächern und Lehrpersonen = ruhigeres Lernen
- Unruhe im Gebäude (weniger Raumwechsel und Wege für SuS + LuL)
- Lerngruppen am Tag = stressfreiere und gerechtere (?) Benotung

🕒 Mehr Zeit und Ruhe

- in Arbeitsphasen
- in den praktischen Fächern (Ku, Te, Tex, Theater, Mu, (Sp)...
- für kooperatives Lernen, Gruppenarbeiten, Stationsläufe, Bewegungspausen, Orga-Gespräche für Klassenleitung...

3. Grundprinzip für Rhythmisierung

Ebenen der Rhythmisierung in der Schule

Veränderter Takt – Weitere Vorteile

- 🕒 Weniger Zeit/Möglichkeiten, das Schulgebäude zu verlassen (Rauchen...)
 - 🕒 Leichteres Gepäck für SchülerInnen und LehrerInnen (?)
 - 🕒 **Schülerorientiertes Lernen und Stärkung der Schüleraktivität und Selbstständigkeit sind besser möglich**
 - 🕒 Schulaufgaben können besser in den Unterricht integriert werden
 - 🕒 Häufiger ist der „richtige Lehrer“ da, um Fragen zu den Aufgaben zu stellen
 - 🕒 Bei experimentellen Fächern mehr Zeit für Versuche und für Vertiefung
- USW.

3. Grundprinzip für Rhythmisierung

Ebenen der Rhythmisierung in der Schule

Veränderter Takt – Längst keine Ausnahme mehr...

Takte in GTS S I BR Münster 2020

→ 35 Schulen „neu“, 7 weitere ‚auf dem Weg‘

Taktform in Minuten	Anzahl Schulen
45	28
Mischform 45/90	8
90	3
60	14
60 vorm., 45/90 nachm.	4
60 vorm., 30 nachm.	1
67,5	4
67,5 vorm., 45 nachm.	1

Takte in Deutschland

Häufigkeit	Takt in Minuten
Häufig	90: Doppelstunden-Modell 60: Stunden-Modell
Häufiger	65 67,6 70 Mischmodelle
Selten 75 als gute Variante!	75 → Folie 33 80 (2 x 40 Min.-Blöcke)

3. Grundprinzip für Rhythmisierung

Ebenen der Rhythmisierung in der Schule

Veränderter Takt – Vorteile einer 60-Minuten-Taktung – auch für LK

Lehrerstunden		
45"		60"
28		21
26		19,5
24		18
22		16,5
20		15
18		13,5
16		12
14		10,5

- 🕒 Weniger Vertretungsstunden, die aber länger dauern → Vertretungskonzept !
- 🕒 Vertretungsstunden können schon ab der 3. Stunde abgerechnet werden. (=4 x45 min)
- 🕒 Weniger Vorbereitungsaufwand
- 🕒 Mehrere Reize pro Woche → Fremdsprachen
- 🕒 ...

3. Grundprinzip für Rhythmisierung

Ebenen der Rhythmisierung in der Schule

Veränderter Takt – Beispiele für eine veränderte Taktung

- 2 Beispiele für 60 Minuten (Folie 30-32)
- 1 Beispiel für 90 Minuten (Folie 33)
- 1 Beispiel für 75 Minuten (Folie 34)

3. Grundprinzip für Rhythmisierung

Ebenen der Rhythmisierung in der Schule

Veränderter Takt – Beispiel 1 für eine 60-Minuten-Taktung

9	Unterricht Ganztag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
1.	08:00 - 09:00 Uhr	Mathematik	1. Hj. Spanisch 2. Hj: Wirtschaft	GL	Wahlpflichtfach	Mathematik
2.	09:10 - 10:10 Uhr	Englisch	Deutsch	Religion	Chemie	Deutsch
	10:10 - 10:35 Uhr Frühstückspause					
3.	10:35 - 11:35 Uhr	Deutsch	Wahlpflichtfach	Mathematik	Englisch	Spot
4.	11:45 - 12:45 Uhr	Gesellschafts- lehre (GL)	Biologie	Chemie	Physik	1. Hj. Kunst 2. Hj. GL
5.1	12:50 - 13:20 Uhr	Lernzeit Klassenlehrer	Förder bis 13:35 Spanisch bis 13:50	Lernzeit Klassenlehrer	Lernzeit Klassenlehrer	Lernzeit Klassenlehrer
5.2	13:25 - 14:25 Uhr					
5.3	Mittagspause					
6	14:30 - 15:30 Uhr	Kunst		Sport	AG Spanisch	Religion

Beispiel Stundenraster 9

3. Grundprinzip für Rhythmisierung

Ebenen der Rhythmisierung in der Schule

Veränderter Takt – Beispiel 2 für eine 60-Minuten-Taktung

Rosa-Park-GeS Herten

Stunde	Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
1	08.00 - 09.00	U	U	U	U	U
	<i>Wechsepause</i>					
2	09.05 - 10.05	U	U/D	AG	U/GL	U
	<i>Spielpause</i>					
3	10.30 - 11.30	U	U	U	U	U/D
	<i>Wechsepause</i>					
4	11.35 - 12.35	U	FÖ	U	U	U
MZ 1	12.40 - 13.10	Mensa	U 12.40 - 13.40	Mensa	Mensa	OA/LRS
MZ 2	13.20 - 13.50	OA		OA	Tutor	
5	13.55 - 14.55	U/GL		SLZ	SLZ	
	<i>Wechsepause</i>					
6	15.00 - 16.00	U		U	U	

U/D: Individualisierter Sprachförderunterricht

SLZ: Selbstlernzeiten

OA: Offenes Angebot in der Mittagsfreizeit

AG: AG im Klassenverband

U/GL: Gesellschaftslehreunterricht

LRS: Lese- und Rechtschreibförderung

3. Grundprinzip für Rhythmisierung

Ebenen der Rhythmisierung in der Schule

Veränderter Takt – Beispiel 2 für eine 60-Minuten-Taktung

Rosa-Park-GeS Herten

- 🕒 Drei verbindliche Ganztage mit 6 Unterrichtsstunden von 8.00 – 16.00 Uhr
 - Mittagspause 12.35 - 13.50 Uhr, zum Essen unterteilt in 2 Mittagszeiten (MZ)
 - MZ 1 für Klasse 5 und 6 und MZ 2 für alle weiteren Jahrgänge
 - Offene Angebote oder 30-minütigen Tutorzeiten („Klassen mit Klassenleitungen“)
 - 1 Halbtage mit 5 U.-Std. (Di 8.00 – 13.40) und 1 Halbtage mit 4 (Fr 8.00 – 12.35) U-St.

- 🕒 Am Di- oder Fr-Nachmittag
 - Ags (z.B. Fußballmannschaft, Mofaführerschein)
 - zusätzliche Förderangebote (z.B. LRS-Förderung)
 - jahrgangsbezogene Projekte (z.B. „PC-Pilotentraining“ für den 6. Jahrgang)

3. Grundprinzip für Rhythmisierung

Ebenen der Rhythmisierung in der Schule

Veränderter Takt – Beispiel für eine 90-Minuten-Taktung

Rhythmisierung in der Ganztagschule – vorwiegend 90 Minuten

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
8.00 - 8.45	Mathe	Technik	Deutsch	Englisch	Englisch
8.45 - 9.30	Mathe	Technik	Deutsch	Englisch	Englisch
10.00 - 10.45	Religion/PP	Deutsch	Religion/PP	Kunst	Chemie
10.45 - 11.30	Deutsch	Erdkunde	Biologie	Kunst	Chemie
11.45 - 12.30	Klassenrat	Mathe	Biologie	Mathe	Sport
12.30 - 13.30	Pause	Pause	Pause	Pause	Sport
13.30 - 14.15	Geschichte	Wahlpflicht	AW	AG	
14.15 - 15.00	Geschichte	Wahlpflicht	AW	AG	
15.00 - 15.45	Angebot	Angebot	Angebot	Angebot	

Klasse 9

3. Grundprinzip für Rhythmisierung

Ebenen der Rhythmisierung in der Schule

Veränderter Takt – Beispiel für eine 75-Minuten-Taktung

„Mathematisch beste Umrechnung vom 45-Minuten-Modell und öffnet sehr viele pädagogische Freiräume“ (Käthe-Kollwitz-Gesamtschule Leverkusen)



Abweichende Zeiten aufgrund der Corona-Pandemie sind möglich und werden über die Schulhomepage bekannt gegeben.

3. Grundprinzip für Rhythmisierung Ebenen der Rhythmisierung in der Schule

Veränderter Takt – Rhythmisierungsrechner zur Umrechnung in andere Zeitraster

Berechnung nach Stunden

		Stelle			
		#WERT!	RS HS GS	Min/Woche	Stunden/Woche
Minuten		Wochenstunden		#WERT!	#WERT!
		#			
67,5	1:07	#WERT!	#WERT!		Gy Sek Ge (25,5)
45,0	0:45	#WERT!	#WERT!		Rs Hs Gs (28)
		Einheiten/Woche	Restzeit		

Berechnung nach Stellen

		Stelle			
		Wochenstunden	Stelle	Min/Woche	Stunden/Woche
Minuten		Wochenstunden	RS HS GS	Min/Woche	Stunden/Woche
		14,00	0,50	630	10 : 30
60,0	1:00	10	0 : 30		Gy Sek Ge (25,5)
45,0	0:45	14	0 : 00		Rs Hs Gs (28)
		Einheiten/Woche	Restzeit		

Organisatorische Umsetzung:
Gesamtzahl der zu unterrichtenden **Minuten** der 45-Minuten-Einheiten sind **einzuhalten!**

Von Christoph Gathmann,
Ganztagsberater Sek. I im RB Köln

<https://www.ganztag-nrw.de/information/aktuelles/detailansicht/article/rhythmisierungsrechner-fuer-ganztagsschulen/>

→ Inklusive Anleitung

1. Grundschule 28
2. Hauptschule 28
3. Realschule 28
4. Gemeinschaftsschule 25 5

Kommentare an

Kommentare aus

3. Grundprinzip für Rhythmisierung

Ebenen der Rhythmisierung in der Schule

Taktänderung

Alle Fachgruppen müssen sich verständigen, wie viele Minuten zukünftig in welchem Jahrgang unterrichtet werden!

Ein möglicher Weg zur neuen Taktung u. Rhythmisierung

Phase / Schritt	Zum Beispiel
Phase I: „Ist-Stand ermitteln“	➤ Was stört SL, Lehr- und Fachkräfte, SuS, Eltern in Bezug auf Rhythmisierung...
Phase II: „Wünsche“	➤ Was wünschen sich LK, FK, SuS (Ki+Ju), Lehrkräfte bzw. wollen sie ändern?, Eltern...?
Phase III: Erdung → Ziele	➤ Was wollen (können wir realistisch) wir erreichen?
Phase IV: Planung - Weg zur Umsetzung	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Einrichtung einer Arbeitsgruppe ➤ Informationen in anderen Beispiel-Schulen ➤ Bei Taktänderungen: (Um-)Rechnen Studentafel
Phase V: Evaluation	➤ Max. 1 Jahr Durchlauf auf Probe überprüfen

Grundprinzipien für Rhythmisierung

Weitere Strategien – Übersicht

- I „Verkürzen statt Verlängern“: 40 statt 45 Min. zu Gunsten weiterer pädagogischer Vorhaben
→ Zusätzliche Angebote durch LK ohne Mehrarbeit!

- II Teambildung und Schaffung selbständiger Einheiten mit der Möglichkeit dezentraler und flexibler Zeitstrukturierung (Max-Brauer-Schule Hamburg)
→ Folie 37

- III Strukturierung der Angebote nach Lerntätigkeiten statt nach Fächern (Max-Brauer-Schule Hamburg)
→ Folie 38

Grundprinzipien für Rhythmisierung

Weitere Strategien (II)

Teambildung und Schaffung selbstständiger Lerneinheiten mit interner Strukturierung (Max-Brauer-Schule in Hamburg; Sek. I)

- 🕒 Zeit nach dominierenden Lerntätigkeiten strukturiert
- 🕒 Lernbüros in den Fächern D, M, Fremdsprachen, Arbeitstechniken, mit individuell vereinbarten Arbeitsplänen (Wochenplänen) inklusive Überprüfung der Lernerfolge anhand eines Kompetenzrasters
- 🕒 Werkstätten für Arbeiten in Arbeitslehre, Bildende Kunst, Darstellendes Spiel, Musik
- 🕒 Projektgeeignete Fächer werden zur fächerverbindenden 6-wöchigen „Projektarbeit“ zusammengefasst
- 🕒 außerschulische Lernorte

Grundprinzipien für Rhythmisierung

Weitere Strategien (III)

Strukturierung nach Lerntätigkeiten statt nach Fächern

- 🕒 geöffnete Lernformen mit v.a. selbstverantwortlichem Handel
- 🕒 unterschiedliche Lernwege für heterogenes Lernen
- 🕒 Unterricht aufgeteilt in Fachunterricht, Wochenplan- und Projektarbeit
- 🕒 Fachunterricht teils in Lehrgängen
- 🕒 Nebenfächer z. T. epochal, teils fächerübergreifend (ausgehend von Sachfächern/Deutsch)
- 🕒 Vertiefung der Unterrichtsinhalte in den Wochenplänen im Pflicht-, Wahlpflicht- und Individualbereich (v.a. auch Umgang mit Zeit, Eigenkontrolle und Zusammenarbeit)



SERVICEAGENTUR

ganztätig lernen.

NORDRHEIN-WESTFALEN

4. Grundprinzip für Rhythmisierung Digitales Leben – Anspannung oder Entspannung?

Zunächst:

**Bei „smarter Nutzung machen
Smartphones produktiver!**

Aber:

4. Grundprinzip für Rhythmisierung Digitales Leben – Anspannung oder Entspannung?

...ein typischer Tag eines GenZ'lers in der digitalen Welt zeigt:



- 🕒 Bis **280x** das Smartphone **entsperrt** (2015: 80x)
- 🕒 **4 Std.** auf digitalen Kanälen **kommuniziert**
- 🕒 **400** Nachrichten **gelesen und geschrieben**

Folgen in der analogen Welt sind unter anderem:

Reduzierung der Aufmerksamkeitsspanne, Konzentration, Entscheidungsfindung, non-verbale Kommunikation und der Qualität der sozialen Interaktion!

4. Grundprinzip für Rhythmisierung Digitales Leben – Anspannung oder Entspannung?

Ein typischer Tagesablauf eines GenZ'lers in der digitalen Welt

Am Ende des Tages wurde/n...

- 🕒 bis zu 280x das Smartphone entsperrt (2015: 80x)
- 🕒 4 Std. auf digitalen Kanälen kommuniziert
- 🕒 400 Nachrichten gelesen und geschrieben
- 🕒 30 verschiedene Werbevideos/-storys gesehen
- 🕒 30 verschiedene Werbebanner gesehen
- 🕒 20 Überschriften überflogen
- 🕒 20 Storys geöffnet



4. Grundprinzip für Rhythmisierung

Digitales Leben – Anspannung oder Entspannung?

Problematik	Hintergrund
Süchtig machende Internet-Plattformen	<p>Ausschüttung von Oxytocin (= „Kuschelhormon“) fesselt unsere Aufmerksamkeit → Kompensation von Alleinsein über soziale Medien bis hin zur → „Smartphone-(„App“)Sucht“ (<i>noch</i> keine anerkannte Erkrankung)</p>
Handydaumen	<p>Veränderung des motorischen Kortex des Gehirns → Mit ø 6 Std. „Training“/178 m Scrollen pro Tag meist genutztes Körperteil</p>
FOMO (fear of missing out)	<p>Vom „guten Gefühl“ des Austauschs zur (pathologischen) Angst vor „Ausschluss“</p>
Verringerung analoger Aufmerksamkeitsspanne und Konzentration	<p>Enormes, einseitiges Training in der digitalen Welt (oft bis zu sechs Stunden täglich) verringert signifikant die Aufmerksamkeitsspanne in der analogen Welt (Simultanes „Multi-Screening“)</p>
Verringerung der Entscheidungsfindung in der analogen Welt	<p>Fähigkeit antrainierter, schneller Entscheidungen in der Onlinewelt führen umgekehrt zum Rückgang der (alleinigen) Entscheidungsfähigkeit in der Offline-Welt → <i>Optionsvielfalt führt zu Optionsdepression = „Ich habe aus dem reichhaltigen Buffet nie die beste Wahl getroffen“</i></p>

4. Grundprinzip für Rhythmisierung

Digitales Leben – Anspannung oder Entspannung?

Zusammenfassung Prof. Montag zu „Smartphones in der Ganztagschule“!

1. Im Schulunterricht und in weiten Teilen des Ganztages eigene Smartphones verbieten, da die Gefahr durch Unterbrechungen und Ablenkungen zu groß ist!
2. Komplettes Smartphone-Verbot Sek. I ist Streitbar, aber unbedingt in Grundschul(en)alter keine Smartphones, da Kinder (und auch Jugendliche) besonders anfällig sind für Übernutzung für Social-Media-Apps und Freemium-Games (Candy Crush usw.)
3. Nach neuen Studien Hinweise, dass das Smartphone non-verbale Kommunikation und die Qualität der sozialen Interaktion reduziert → Förderung soziales Miteinander im GT!

Kein Pro-Argumente:

- „Kinder müssten den Umgang mit dem Smartphone früh lernen“: Simple Fähigkeiten, die in etwas höherem Alter in kürzester Zeit nachgeholt werden
- Erreichbarkeit für den Weg von/nach Hause für Eltern: Über „normales“ Mobiltelefon ohne Apps möglich.

4. Grundprinzip für Rhythmisierung

Analoges Leben und Lernen als wichtige Erholung vom digitalen Leben

Rhythmisierung bedeutet auch
Entspannung von digitaler Zeit
durch analoges Leben, Spielen und Lernen,
und steht i.d.R. als objektiver Bedarf den subjektiven
Wünschen der Schüler/innen gegenüber!

→ „Chancen des Ganztages“!



SERVICEAGENTUR

ganztätig lernen.

NORDRHEIN-WESTFALEN

Rhythmisierung in der Schule – Anspannung und Entspannung



Bewegung...



Kunst



Handwerk



Schulgarten



Spiel...



ANSPANNUNG



UNTERRICHT + DIGITALES UND WEITERES



Musik

Sport!



Bernd Kasper / pixelio.de

The power of the Pause



Mittagessen und MittagsFreizeit



SERVICEAGENTUR

ganztägig lernen.

NORDRHEIN-WESTFALEN

Rhythmisierung in der Schule – Anspannung und Entspannung



Ruhen und faulenzten...

Raus in die Natur



SuS-Helfer

Musik hören!



Jugendzentrum/
Offene Angebote...



ANSPANNUNG

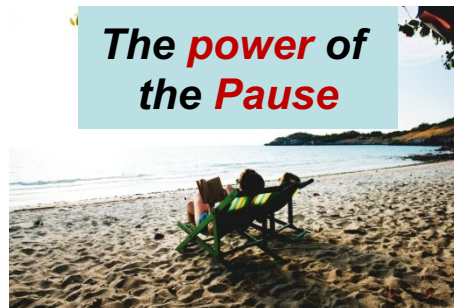


**UNTERRICHT + DIGITALES
UND WEITERES**



Soziale Kontakte pflegen

*The power of
the Pause*



Quatschen



3. Gebundene GTS als Bildungs-, Lern-, und Lebensorte

u.a. nach 15.+16. Kinder- und Jugendbericht BRD (2017/2020)

Außerunterrichtliche Angebote

„Was gehört dazu?“ – Räume

Rhythmisierung



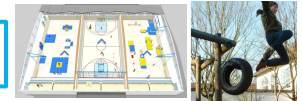
Räume für Anspannung und Entspannung



„Kulturräume“
(Musik, Theater, Handwerk...)



Bewegungsräume



Spielräume

Quelle: 3 x Homepage Unfallkasse NRW

Ruheräume

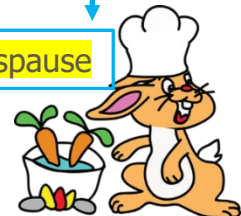


„Jugendzentrum“/
Offene Angebote



Mensa u. SuS-Café

Mittagspause



Lernzeiten



Fach-/Lern-/
Projekträume



Unterricht, Schulaufgaben und Projekte

Räume im Ganzttag Sek. I



in Schule und Sozialraum

?

Altersorientierte
Schulhofgestaltung



Vielen Dank für ihre
Aufmerksamkeit!



Im Sinne des Bio-Rhythmus...

...kleine Pause von 5 Minuten

