

Beratungsforum zu den Grundlagen des Ganztages in der Sekundarstufe I

09.04. 2025

**„Rhythmisiert geht’s einfach besser...“ –
Rhythmisierung in der Ganztagsbildung der Sekundarstufe I**



Dirk Fiegenbaum-Scheffner
Lehrer für die Sekundarstufe I
Pädagogischer Mitarbeiter in der Serviceagentur
„Ganztagsbildung“ NRW

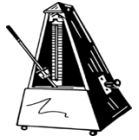
GEFÖRDERT VON:

Ministerium für Kinder, Jugend, Familie,
Gleichstellung, Flucht und Integration
des Landes Nordrhein-Westfalen



Ministerium für
Schule und Bildung
des Landes Nordrhein-Westfalen





„Rhythmisiert geht’s einfach besser...” –

Rhythmisierung im Ganztag



Überblick

1. Rhythmisierung kommt von Rhythmus...
2. Zentrale Prinzipien für Rhythmisierung im Ganztag
3. Die Umsetzung: Ebenen der Rhythmisierung in der Ganztagspraxis
4. Taktänderung
5. Ein (neues?) Grundprinzip für Rhythmisierung

GEFÖRDELT VON:

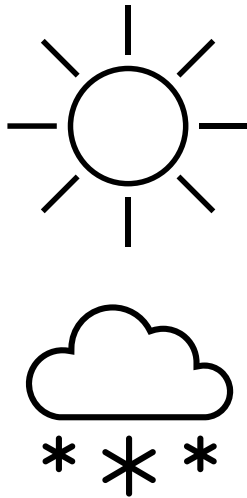
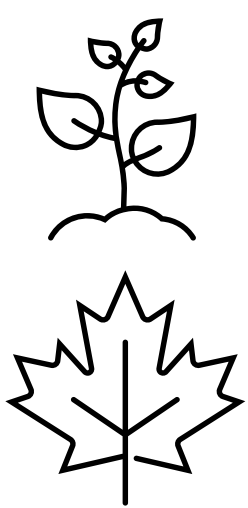
Ministerium für Kinder, Jugend, Familie,
Gleichstellung, Flucht und Integration
des Landes Nordrhein-Westfalen



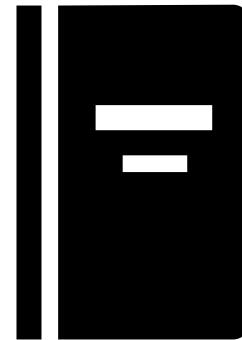
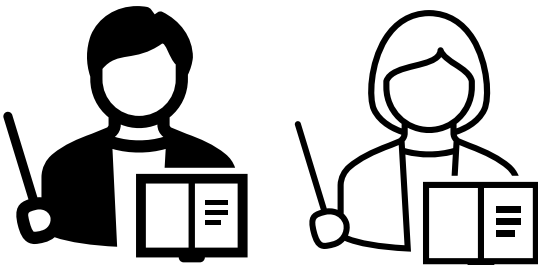
Ministerium für
Schule und Bildung
des Landes Nordrhein-Westfalen



1. Rhythmisierung kommt von Rhythmus... (1)



...rhythmus



1. Rhythmisierung kommt von Rhythmus... (2)



→ Bio-Rhythmus!

GEFÖRDERT VON:

Ministerium für Kinder, Jugend, Familie,
Gleichstellung, Flucht und Integration
des Landes Nordrhein-Westfalen



Ministerium für
Schule und Bildung
des Landes Nordrhein-Westfalen



1. Rhythmisierung kommt von Rhythmus... (3)

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!

... ist Grundlage für Rhythmisierung in der Schule!

GEFÖRDERT VON:

Ministerium für Kinder, Jugend, Familie,
Gleichstellung, Flucht und Integration
des Landes Nordrhein-Westfalen



Ministerium für
Schule und Bildung
des Landes Nordrhein-Westfalen



1. Rhythmisierung kommt von Rhythmus... (4)

Alle Rhythmen haben etwas gemeinsam...

Abwechslung tut Wunder!

Der Wechsel machts!

Wer Wandel und Wechsel liebt, der lebt!

Abwechslung bringt Freude!

GEFÖRDERT VON:

Ministerium für Kinder, Jugend, Familie,
Gleichstellung, Flucht und Integration
des Landes Nordrhein-Westfalen



Ministerium für
Schule und Bildung
des Landes Nordrhein-Westfalen

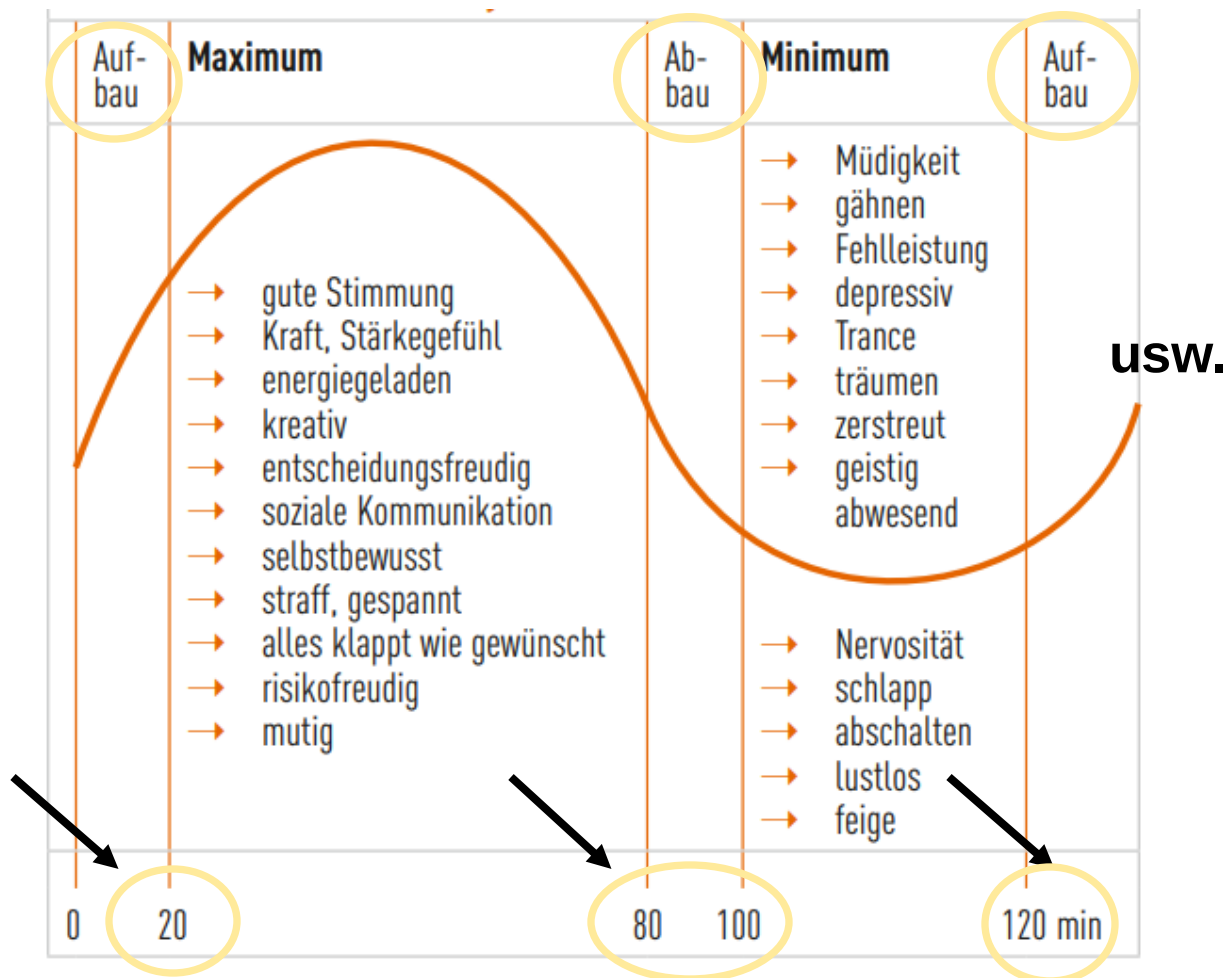


2. Zentrale Prinzipien für Rhythmisierung (1)

Prinzip 1: Der Basis-Ruhe-Aktivitätszyklus (BRAC)



→ **Biorhythmus**



GEFÖRDERT VON:

Ministerium für Kinder, Jugend, Familie,
Gleichstellung, Flucht und Integration
des Landes Nordrhein-Westfalen



Ministerium für
Schule und Bildung
des Landes Nordrhein-Westfalen



ISA Institut für
soziale Arbeit e.V.

2. Zentrale Prinzipien für Rhythmisierung (2)

Prinzip 1: Der Basis-Ruhe-Aktivitätszyklus (BRAC)



Der Tagesablauf jedes Menschen:

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



Rhythmisierung in der Schule

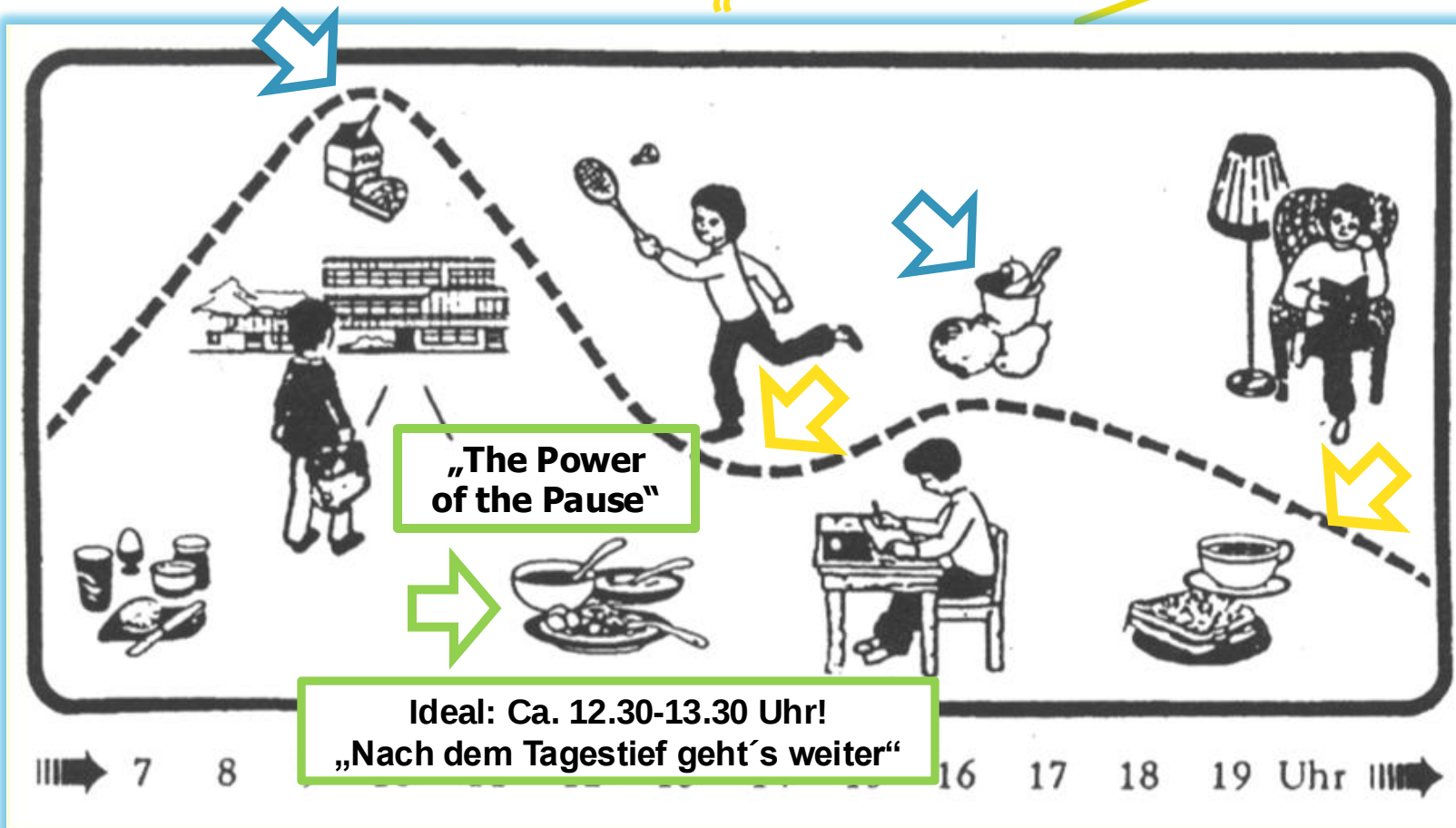


→ Wechsel von Phasen der Anspannung und Entspannung
im Tagesverlauf der SuS UND Lehrkräfte/ Fachkräfte

2. Zentrale Prinzipien für Rhythmisierung (3)

Prinzip 2:

Biorhythmus: „Tageshochs“, **Tagestiefs** und **Mittagpause**



GEFÖRDERT VON:

Ministerium für Kinder, Jugend, Familie,
Gleichstellung, Flucht und Integration
des Landes Nordrhein-Westfalen



Ministerium für
Schule und Bildung
des Landes Nordrhein-Westfalen

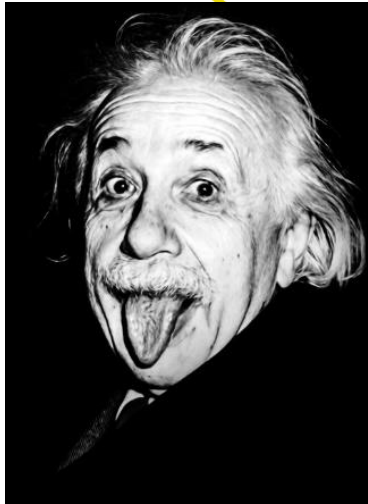


ISA
Institut für
soziale Arbeit e.V.

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

2. Zentrale Prinzipien für Rhythmisierung (4)

Ein bestätigendes 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. Danach forschte er weiter.

→ Einstein lebte **und** arbeitete nach seiner inneren Uhr!

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

Gesundheits- und Bildungsforscher Professor Klaus Hurrelmann

GEFÖRDERT VON:

Ministerium für Kinder, Jugend, Familie,
Gleichstellung, Flucht und Integration
des Landes Nordrhein-Westfalen

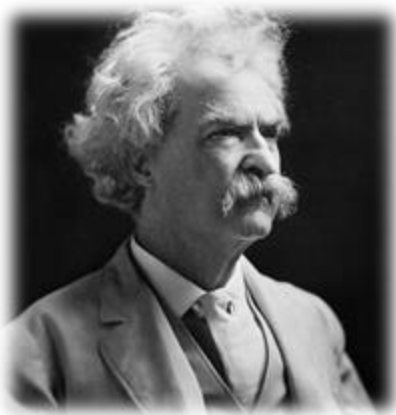


Ministerium für
Schule und Bildung
des Landes Nordrhein-Westfalen



2. Zentrale Prinzipien für Rhythmisierung (5)

...und noch ein berühmter Rat...



Mark Twain

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

GEFÖRDERT VON:

Ministerium für Kinder, Jugend, Familie,
Gleichstellung, Flucht und Integration
des Landes Nordrhein-Westfalen



Ministerium für
Schule und Bildung
des Landes Nordrhein-Westfalen



2. Zentrale Prinzipien für Rhythmisierung (6)

MittagsPause - Erholung und Entspannung

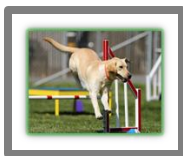
Ausruhen



Soziale Kontakte pflegen



Was ?



Sport, körperliche Aktivität
und Spielen

Wahlfreiheit



Erfolg

Wie ?

Weitere Mitarbeiter*innen in der Mittagspause



Wer ?

Schüler*innen (Mentoring)



Eltern



Schulsozialarbeit



Kooperationspartner



GEFÖRDERT VON:

Ministerium für Kinder, Jugend, Familie,
Gleichstellung, Flucht und Integration
des Landes Nordrhein-Westfalen



Ministerium für
Schule und Bildung
des Landes Nordrhein-Westfalen



2. Zentrale Prinzipien für Rhythmisierung (7)



... 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**.
- § Gliederung des **Vormittags**unterrichts mit **Pausenzeiten** von insgesamt wenigstens **40 Minuten**, darunter **mindestens** eine Pausenzeit von **15 Min.**

GEFÖRDERT VON:

Ministerium für Kinder, Jugend, Familie,
Gleichstellung, Flucht und Integration
des Landes Nordrhein-Westfalen



Ministerium für
Schule und Bildung
des Landes Nordrhein-Westfalen



3. Die Umsetzung: Ebenen der Rhythmisierung in der Ganztagspraxis (1)

3.1 Schulebene → Das System lenkt Takt

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

🕒 Stundenplan, Schulkonzept, Gremien...

🕒 Jahres-, Wochen- und Tagesplanung
nach rhythmischen Gesichtspunkten

GEFÖRDERT VON:

3. Ebenen der Rhythmisierung (2)

3.2 Unterrichtsebene Äußere Rhythmisierung

→ Lehrkraft (+ Lerngruppe) lenken

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)

GEFÖRDERT VON:

Ministerium für Kinder, Jugend, Familie,
Gleichstellung, Flucht und Integration
des Landes Nordrhein-Westfalen



Ministerium für
Schule und Bildung
des Landes Nordrhein-Westfalen



3. Ebenen der Rhythmisierung (3)

3.3 Individualebene → Kind/Jugendliche/r lenkt Innere Rhythmisierung

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



GEFÖRDERT VON:

Ministerium für Kinder, Jugend, Familie,
Gleichstellung, Flucht und Integration
des Landes Nordrhein-Westfalen



Ministerium für
Schule und Bildung
des Landes Nordrhein-Westfalen



3. Ebenen der Rhythmisierung (4)

3.3 Individualebene = Kind/Jugendliche/r lenkt



Arbeit am Projekt, Freiarbeit...



Arbeit am Fördermaterial



Üben für und Bearbeitung einer Klassenarbeit („Zeitkorridor“)



Planung und Durchführung einer „Herausforderung“ usw.



Im Unterricht



Lernzeiten, außerunterrichtlichen Angebote, Pausen/Freizeit...



Im Lernbüro

usw.

Was

Wann
und
Wo

GEFÖRDERT VON:

Ministerium für Kinder, Jugend, Familie,
Gleichstellung, Flucht und Integration
des Landes Nordrhein-Westfalen



Ministerium für
Schule und Bildung
des Landes Nordrhein-Westfalen



3. Ebenen der Rhythmisierung (5)

3.3 Individualebene = Kind/Jugendliche/r lenkt



Lernhilfen wahrnehmen



Entwicklung von Lernstrategien

Wie



Art und Weise von Teamarbeit



Kontakte zu anderen Kindern aufnehmen



Entspannungsphasen bewusst gestalten

usw.

GEFÖRDERT VON:

Ministerium für Kinder, Jugend, Familie,
Gleichstellung, Flucht und Integration
des Landes Nordrhein-Westfalen



Ministerium für
Schule und Bildung
des Landes Nordrhein-Westfalen



3. Ebenen der Rhythmisierung (6)

Gesamtübersicht

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

Veränderung des Taktes

GEFÖRDERT VON:

Ministerium für Kinder, Jugend, Familie,
Gleichstellung, Flucht und Integration
des Landes Nordrhein-Westfalen



Ministerium für
Schule und Bildung
des Landes Nordrhein-Westfalen



4. Taktänderung (1)

Entschleunigung durch Taktänderung

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



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

GEFÖRdert VON:

Ministerium für Kinder, Jugend, Familie,
Gleichstellung, Flucht und Integration
des Landes Nordrhein-Westfalen

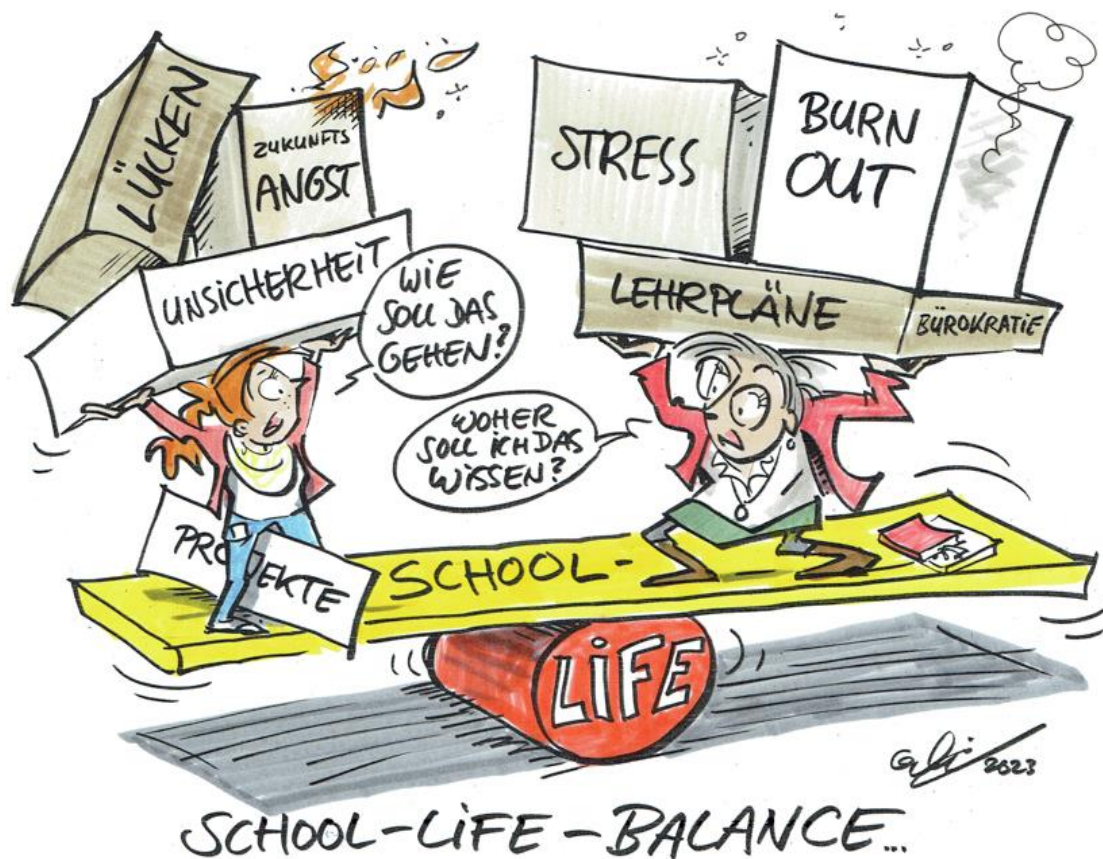


Ministerium für
Schule und Bildung
des Landes Nordrhein-Westfalen



4. Taktänderung (2)

Entschleunigung durch Taktänderung



4. Taktänderung (3)

Entschleunigung durch Taktänderung

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...

GEFÖRDERT VON:

4. Taktänderung (4)

Weitere Vorteile durch Taktänderung

- 🕒 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, Vertiefung usw.

GEFÖRDERT VON:

Ministerium für Kinder, Jugend, Familie,
Gleichstellung, Flucht und Integration
des Landes Nordrhein-Westfalen



Ministerium für
Schule und Bildung
des Landes Nordrhein-Westfalen



4. Taktänderung (5)

Längst keine Ausnahme mehr...

Takte in GTS S I BR Münster 2020

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

Taktform in Minuten	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)

4. Taktänderung (6)

Vorteile einer 60-Minuten-Taktung

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 x 45 min)



Weniger Vorbereitungsaufwand



Mehrere Reize pro Woche → Fremdsprachen

GEFÖRDERT VON:

Ministerium für Kinder, Jugend, Familie,
Gleichstellung, Flucht und Integration
des Landes Nordrhein-Westfalen



Ministerium für
Schule und Bildung
des Landes Nordrhein-Westfalen



4. Taktänderung (7)

Beispiele für eine veränderte Taktung

- 2 Beispiele für 60 Minuten (Folie 28-30)
- 1 Beispiel für 90 Minuten (Folie 31)
- 1 Beispiel für 75 Minuten (Folie 32)

GEFÖRDERT VON:

Ministerium für Kinder, Jugend, Familie,
Gleichstellung, Flucht und Integration
des Landes Nordrhein-Westfalen



Ministerium für
Schule und Bildung
des Landes Nordrhein-Westfalen



4. Taktänderung (8)

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 5.3	13:25 - 14:25 Uhr Mittagspause					
6	14:30 - 15:30 Uhr	Kunst		Sport	AG Spanisch	Religion

Beispiel Stundenraster 9

GEFÖRDERT VON:

Ministerium für Kinder, Jugend, Familie,
Gleichstellung, Flucht und Integration
des Landes Nordrhein-Westfalen



Ministerium für
Schule und Bildung
des Landes Nordrhein-Westfalen



3. Ebenen der Rhythmisierung (15)

Beispiel 2 für eine 60-Minuten-Taktung

Rosa-Park-Gesamtschule Herten <https://www.rps-herten>

Stunde	Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
1	08.00 - 09.00	U	U	U	U	U
	Wechsellpause					
2	09.05 - 10.05	U	U/D	AG	U/GL	U
	Spielpause					
3	10.30 - 11.30	U	U	U	U	U/D
	Wechsellpause					
4	11.35 - 12.35	U	FÖ	U	U	U
MZ 1	12.40 - 13.10	Mensa	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	
	Wechsellpause					
6	15.00 - 16.00	U		U	U	

U/D: Individualisierter Sprachförderunterricht

AG: AG im Klassenverband

GEFÖRDERT VON:

Ministerium für Kinder, Jugend, Familie,
Gleichstellung, Flucht und Integration
des Landes Nordrhein-Westfalen



Ministerium für
Schule und Bildung
des Landes Nordrhein-Westfalen



SLZ: Selbstlernzeiten

U/GL: Gesellschaftslehreunterricht

OA: Offenes Angebot in der Mittagsfreizeit

LRS: Lese- und Rechtschreibförderung



4. Taktänderung (9)

Beispiel 2 für eine 60-Minuten-Taktung

Rosa-Park-Gesamtschule Herten

<https://www.rps-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.-Std.

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)

GEFÖRDERT VON:

Ministerium für Kinder, Jugend, Familie,
Gleichstellung, Flucht und Integration
des Landes Nordrhein-Westfalen



Ministerium für
Schule und Bildung
des Landes Nordrhein-Westfalen



4. Taktänderung (10)

Beispiel für eine 90-Minuten-Taktung

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

GEFÖRDERT VON:

Ministerium für Kinder, Jugend, Familie,
Gleichstellung, Flucht und Integration
des Landes Nordrhein-Westfalen



Ministerium für
Schule und Bildung
des Landes Nordrhein-Westfalen



4. Taktänderung (11)

Beispiel für eine 75-Minuten-Taktung

<https://www.gesamtschule-leverkusen.de/schulleben/stundenraster/>

„Mathematisch beste
Umrechnung vom 45-
Minuten-Modell, das sehr
viele pädagogische
Freiräume öffnet“

(Käthe-Kollwitz-Gesamtschule
Leverkusen)



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

GEFÖRdert VON:

Ministerium für Kinder, Jugend, Familie,
Gleichstellung, Flucht und Integration
des Landes Nordrhein-Westfalen



Ministerium für
Schule und Bildung
des Landes Nordrhein-Westfalen



Institut für
soziale Arbeit e.V.

4. Taktänderung (12)

Rhythmisierungsrechner zur Umrechnung in andere Zeitraster

Berechnung nach Stunden

Minuten		Stelle	Min/Woche	Stunden/Woche
		#WERT!	#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

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

Organisatorische Umsetzung:

Gesamtzahl der zu
unterrichtenden Minuten der
45-Minuten-Einheiten sind
einzuhalten!

Von Christoph Gathmann,
Ganztagsberater Sek. I im RB Köln

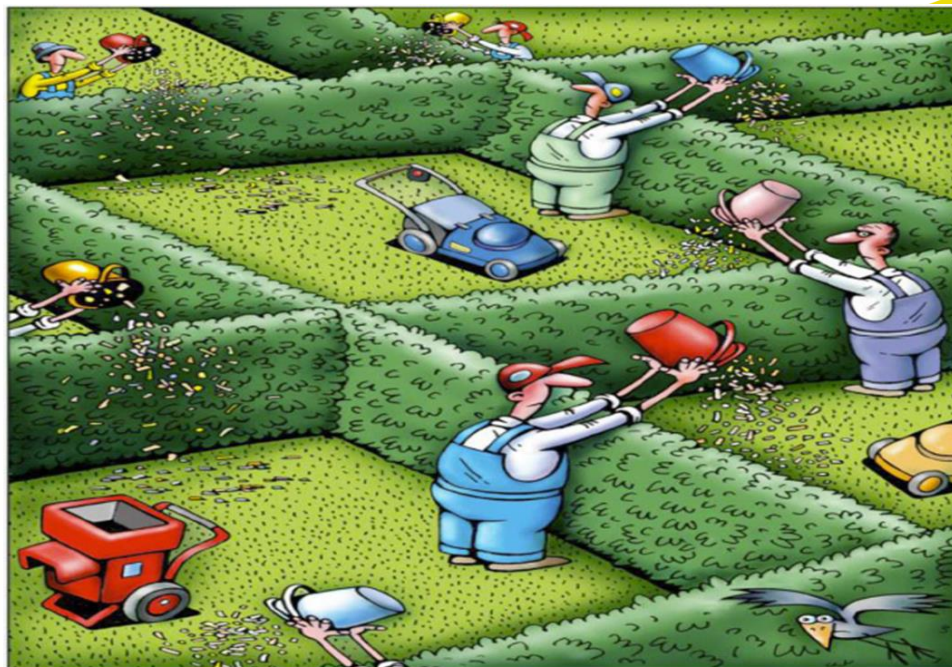
1. Grundschule 28
2. Hauptschule 28
3. Realschule 28
4. Gemeinschaftsschule 25,5
5. Sekundarschule 25,5
6. Gymnasium 25,5
7. Gesamtschule 25,5

Kommentare
an

Kommentare
aus

4. Taktänderung (13)

Taktänderung



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

GEFÖRDERT VON:

Ministerium für Kinder, Jugend, Familie,
Gleichstellung, Flucht und Integration
des Landes Nordrhein-Westfalen



Ministerium für
Schule und Bildung
des Landes Nordrhein-Westfalen



Marcel Reich  Institut für
soziale Arbeit e.V.
Illustrationen, Cartoons,
Kinderbuch, Charakter-Design.

4. Taktänderung (14)

Weitere Strategien

- 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

GEFÖRDERT VON:

Ministerium für Kinder, Jugend, Familie,
Gleichstellung, Flucht und Integration
des Landes Nordrhein-Westfalen



Ministerium für
Schule und Bildung
des Landes Nordrhein-Westfalen



4. Taktänderung (15)

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

GEFÖRDERT VON:

Ministerium für Kinder, Jugend, Familie,
Gleichstellung, Flucht und Integration
des Landes Nordrhein-Westfalen



Ministerium für
Schule und Bildung
des Landes Nordrhein-Westfalen



<https://www.maxbrauerschule.de/klasse-5-bis-10/>



Institut für
soziale Arbeit e.V.

4. Taktänderung (16)

Strukturierung nach Lerntätigkeiten statt nach Fächern

- 🕒 geöffnete Lernformen mit v.a. selbstverantwortlichem Handeln
- 🕒 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)

GEFÖRDERT VON:

Ministerium für Kinder, Jugend, Familie,
Gleichstellung, Flucht und Integration
des Landes Nordrhein-Westfalen



Ministerium für
Schule und Bildung
des Landes Nordrhein-Westfalen



4. Taktänderung (17)

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	➤ Einrichtung einer Arbeitsgruppe ➤ Informationen in anderen Beispiel-Schulen ➤ Bei Taktänderungen: (Um-)Rechnen Studentafel
Phase V: Evaluation	➤ Max. 1 Jahr Durchlauf auf Probe überprüfen

GEFÖRDERT VON:

Ministerium für Kinder, Jugend, Familie,
Gleichstellung, Flucht und Integration
des Landes Nordrhein-Westfalen



Ministerium für
Schule und Bildung
des Landes Nordrhein-Westfalen



5. (Neues?) Grundprinzip für Rhythmisierung

Digitales Leben – Anspannung oder Entspannung?

Es stimmt, ...

bei „smarter Nutzung machen Smartphones produktiver!

Aber:

GEFÖRDELT VON:

Ministerium für Kinder, Jugend, Familie,
Gleichstellung, Flucht und Integration
des Landes Nordrhein-Westfalen



Ministerium für
Schule und Bildung
des Landes Nordrhein-Westfalen



5. Digitale Medien und Rhythmisierung (1)

Digitales Leben – Mehr Anspannung als Entspannung?

... der typische Tag eines GenZ'lers in der digitalen Welt zeigt,
dass er/sie...



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

Bild und Fakten aus: Studie 2017-2019 zur Gen Z. https://www.ganztag-nrw.de/uploads/media/Handout_zum_Keynote_Vortrag_Generation_Z.pdf

GEFÖRDERT VON:

Ministerium für Kinder, Jugend, Familie,
Gleichstellung, Flucht und Integration
des Landes Nordrhein-Westfalen



Ministerium für
Schule und Bildung
des Landes Nordrhein-Westfalen



5. Digitale Medien und Rhythmisierung (2)

Digitales Leben – Anspannung oder Entspannung?

... mit Folgen für die analoge Welt:



- 🕒 Reduktion der Aufmerksamkeitsspanne
- 🕒 Konzentration
- 🕒 Entscheidungsfindung,
- 🕒 non-verbale Kommunikation
- 🕒 Qualität der sozialen Interaktion

...

GEFÖRDERT VON:

Ministerium für Kinder, Jugend, Familie,
Gleichstellung, Flucht und Integration
des Landes Nordrhein-Westfalen



Ministerium für
Schule und Bildung
des Landes Nordrhein-Westfalen



5. Digitale Medien und Rhythmisierung (3)

Digitales Leben – Anspannung oder Entspannung?

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

6. Digitale Medien und Rhythmisierung (4)

Gefahren der digitalen Medien: Empfehlungen zum Umgang mit Smartphones in der Ganztagschule

Prof. Christian Montag!

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.

Digitale Medien und Rhythmisierung (5)

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“!

Rhythmisierung in der Schule – Anspannung und Entspannung



Bewegung...



Kunst



Handwerk



Schulgarten



Spiel...



**UNTERRICHT + DIGITALES
UND WEITERES**



Musik



Mittagessen und MittagsFreizeit

Sport!



Bernd Kasper / pixelio.de



Rhythmisierung in der Schule – Anspannung und Entspannung

[...]



Ruhen und faulenzten...

Raus in die Natur



SuS-Helfer

ANSPANNUNG



UNTERRICHT + DIGITALES UND WEITERES



Soziale Kontakte pflegen

Musik hören!



Jugendzentrum/
Offene Angebote...



*The **power** of
the **Pause***



Quatschen

Rhythmisierung in der Schule – Anspannung und Entspannung

„Was gehört dazu?“ – Räume

Rhythmisierung



Räume für
Anspannung
und Entspannung



Lernzeiten

Fach-/Lern-/
Projekträume

Unterricht, Schulaufgaben
und Projekte

Altersorientierte
Schulhofgestaltung

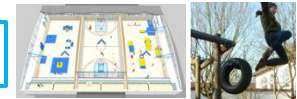


„Kulturräume“
(Musik, Theater, Handwerk...)



Quelle: 3 x Homepage Unfallkasse NRW

Bewegungsräume

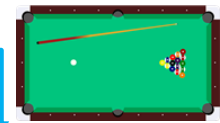


Spielräume

Ruheräume

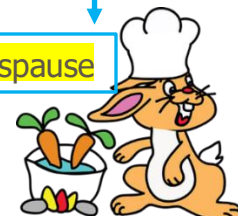


„Jugendzentrum“/
Offene Angebote

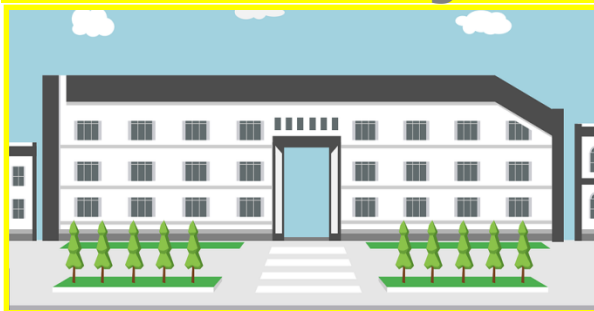


Mensa u. SuS-Café

Mittagspause



Räume im Ganztag Sek. I



in Schule und Sozialraum

?.....

Außerunterrichtliche Angebote

Rhythmisierung in der Schule – Anspannung und Entspannung

„Was gehört dazu?“ – Räume

Rhythmisierung



Räume für
Anspannung
und Entspannung



Lernzeiten

Fach-/Lern-/
Projekträume

Unterricht, Schulaufgaben
und Projekte

Altersorientierte
Schulhofgestaltung



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



Quelle: 3 x Homepage Unfallkasse NRW

Bewegungsräume

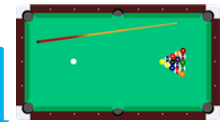


Spielräume

Ruheräume

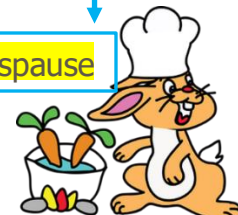


„Jugendzentrum“/
Offene Angebote



Mensa u. SuS-Café

Mittagspause



Räume im Ganzttag Sek. I



in Schule und Sozialraum

?.....

Vielen Dank für ihre
Aufmerksamkeit!



GEFÖRDERT VON:

Ministerium für Kinder, Jugend, Familie,
Gleichstellung, Flucht und Integration
des Landes Nordrhein-Westfalen



Ministerium für
Schule und Bildung
des Landes Nordrhein-Westfalen



Dokumentation bzw. weiterführende "Tipps"

Grundlagenartikel/Broschüren der SAG zum Bereich Rhythmisierung:

- o „Rhythmisierung und Zeitstrukturmodelle im Ganztag“

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 Ganztag. Bewegung, Spiel und Sport im Ganztag.“

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

- o „Materialien zum Schulbau - Pädagogische Architektur und Ganztag (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 Ganztag 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.ganztag-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