

# Der vierte Pädagoge – Zeitstruktur an Ganztagsschulen



# Der vierte Pädagoge ?

- *L*ehrer
- *M*itschüler
- *R*aum
- *R*hythmisierung

Die Rhythmisierung des Schultages ist ein Schlüssel für bessere Lernleistungen der Kinder und Jugendlichen an der Bodenseeschule. Arbeitsgemeinschaften gibt es bereits am späten Vormittag und Unterricht auch am Nachmittag.

Die Kinder, die auch noch sehr erfolgreich lernen, begreifen ihre Schule als Lebensort mit Ritualen, Regeln und Revieren – „Sie kultivieren Rhythmen“.

(Kahl, „Treibhäuser der Zukunft“)

# Begründungsansätze aus der Sicht eines Psychologen

Ein wesentlicher Einflussfaktor auf die Aktivierung bei Lernprozessen besteht in der augenfälligen Schwankung des Tagesrhythmus. ...lässt sich grundsätzlich feststellen, dass man mit gezieltem Einsatz von Pausen den Einbrüchen in der Aufmerksamkeit entgegenwirken kann.

*Dipl.-Psych. Christof Zoelch*

## ...vier pragmatische Pausentypen

3. Kurze Unterbrechungen von 20-30 Sekunden
2. Minipausen von 3 -5 Minuten nach 15 – 20 min Lernzeit
5. Kaffeepausen von 15 -20 min nach ca. 2 Std. Lernzeit
6. Erholungspausen von 1-2,5 Stunden nach ca. 3,5 Std. Lernzeit

*Dipl.-Psych. Christof Zoelch*



# Begründungsansätze aus der Sicht eines Neurowissenschaftlers

Lernen am Vormittag und Erlebnispädagogik am Nachmittag funktionieren nicht. Es gilt, den Tag nach dem natürlichen Biorhythmus, der in Vier-Stunden-Zyklen verläuft, zu strukturieren. Es ist ineffektiv, gegen seinen eigenen Körperrhythmus zu leben. Ebenso ist es ineffektiv, in schneller Abfolge hintereinander Neues zu lernen, da das Gelernte dann nicht im Langzeitgedächtnis gespeichert werden kann.

*Professor Manfred Spitzer vom Transferzentrum für Neurowissenschaften und Lernen des Universitätsklinikums Ulm*



Der Biorhythmus ist hochindividuell

# Begründungsansätze aus der Sicht der Reformpädagogik

## Die Bedeutung der rhythmischen Unterrichtsgestaltung:

Wir Menschen sind rhythmisch orientierte Wesen. Wir leben in einer ebenfalls rhythmisch organisierten Welt, ablesbar aus den verschiedenen Rhythmen im Kosmos, im Jahreslauf, im Wechsel von Tag und Nacht etc. Wir wachen und schlafen, nehmen auf und vergessen.

Diese äußerst wichtige Qualität für eine gesunde Entwicklung wird in der Waldorfpädagogik bewusst als Unterrichtsprinzip eingesetzt.

Die große rhythmische Unterrichtseinheit ist der sogenannte *Epochenunterricht*.

Hier werden Gegenstände wie Deutsch, Mathematik sowie Sachkunde in drei- bis sechswöchigen Blöcken zusammengefasst.

Der *Wochenrhythmus* ist durch den Stundenplan gegeben.

Der *Tagesrhythmus*: Um die Konzentrationskräfte der Kinder optimal zu nützen und auf diese fördernd einzuwirken, muss die Arbeit eines jeden Tages organisch aufgebaut werden.

Der *Stundenrhythmus*: Der Hauptunterricht wird durch den sogenannten *rhythmischen Teil* eingeleitet.

Darauf folgt der *Epochenunterricht*. In der Wiederholung werden die Inhalte des vergangenen Tages noch einmal konzentriert aufgenommen. Daran schließt sich die lebendige Darstellung neuer Lerninhalte so an, dass das Kind mit seinem eigenen Erleben eintauchen kann. Nun kommt das Tun zu seinem Recht. Schilderungen, Zusammenfassungen oder Zeichnungen werden in das Epochenheft eingetragen. Durch den *Erzählteil* klingt die Stunde aus.

# Begründungsansätze aus der Sicht eines Pädagogen

Im Idealfall sorgen arbeitshygienisch durchdachte Stundenpläne für den Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung, für motivierende Auftakte und beruhigende Abschlüsse, für produktive Phasen neben mehr rezeptiven.

Solche Rhythmisierung ist konzentrations- und lernfördernd, weil sie dem Urbedürfnis des Menschen nach körperlich- seelischem Wohlbefinden entgegenkommt, ohne das Lernen und Leisten so sehr erschwert wird.

- ...Fächerabfolge ... Pauseneinteilung*
- ... immer wiederkehrende Fixpunkte im Schulalltag*
- ... wenn notwendig, aus fixierten Zeitplanungen ausbrechen dürfen*
- ... sinnvolles Pausenleben*
- ... ritualisierte Gewohnheiten ...u.v.a.m.*

*Klaus Breslauer „Gestaltetes Schulleben im schulischen Alltag“*



# Begründungsansätze aus der Sicht der Schulforschung ( I )

Kinder und Jugendliche brauchen Orientierung und Verlässlichkeit durch zeitliche Abfolge von Aktivitäten, ebenso aber flexible Möglichkeiten, um eigenes Lerntempo, eigene Lernwege und Lernmethoden zu finden, für Phasen der Erholung, Zerstreuung, Spiel und freie Betätigung.

... eine alternative Rhythmisierung des Tagesablaufes integriert in einem sinnvollen Wechsel Konzentrations- und Zerstreuungsphasen, Bewegung und Ruhe, Anspannung und Entspannung, Lernarbeit und Spiel.

Dabei kommen innerhalb der Tages- und Wochengestaltung verschiedene Lernsituationen und Lernarrangements zum Tragen: offener Schulanfang, Kreisgespräch, gelenkte Unterrichtsphasen mit Instruktion und Klassengespräch, Aufgaben- und Übungsstunden, un gelenkte Phasen selbständiger und freier Arbeit, Arbeitsgemeinschaften, Spiel und Bewegung.



## Begründungsansätze aus der Sicht der Schulforschung (II)

... Da wir der Ansicht sind,  
dass nicht ein vermeintlich verallgemeinerbarer Rhythmus  
von „Anspannung“ und Entspannung der Entscheidung für  
eine bestimmte (Zeit-)Strukturierung des Schultages zugrunde  
liegt, sondern die Frage, wie wie bestmöglich für das Lernen  
der Schüler Raum gegeben werden kann

*Fritz-Ulrich Kolbe / Kerstin Rabenstein / Sabine Reh Expertise Rhythmisierung*

**didaktische Form des Lernens**



**zeitliche Strukturierung des  
Tagesablaufs**



**Die Entscheidung für und die Organisation von unterschiedlichen Lernangeboten  
und Lernumgebungen ist die zentral zu lösende Aufgabe für die Schulen.**



# Versuch einer Schlussfolgerung

Folgt man dem zuletzt genannten Ansatz, so könnte eine fiktive Schule zu folgender Zeitstruktur kommen.

Die anderen Ansätze finden dann in der inhaltlichen und methodischen Ausgestaltung der Lernzeiten ihre Widerspiegelung.

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
7.00-7.30 Uhr	Gleitende Anfangsphase	Gleitende Anfangsphase	Gleitende Anfangsphase	Gleitende Anfangsphase	Gleitende Anfangsphase
7.30 – 9.00 Uhr	Lernzeit 1	Lernzeit 1	Lernzeit 1	Lernzeit 1	Lernzeit 1
9.00- 9.30 Uhr	Erholungspause 1	Erholungspause 1	Erholungspause 1	Erholungspause 1	Erholungspause 1
9.30 – 11.00 Uhr	Lernzeit 2	Lernzeit 2	Lernzeit 2	Lernzeit 2	Lernzeit 2
11.00 –12.00 Uhr	Mittagspause	Mittagspause	Mittagspause	Mittagspause	Mittagspause
12.00 – 13.30 Uhr	Lernzeit 3	Lernzeit 3	Lernzeit 3	Lernzeit 3	Lernzeit 3
13.30 –14.00 Uhr	Erholungspause 2	Erholungspause 2	Erholungspause 2	Erholungspause 2	
14.00 15.30 Uhr	Lernzeit 4	Lernzeit 4	Lernzeit 4	Lernzeit 4	
15.30 – 16.00 Uhr	Gleitende Schlussphase	Gleitende Schlussphase	Gleitende Schlussphase	Gleitende Schlussphase	

Die Schule wird derzeit von 315 Schülern besucht, die von 32 Lehrern unterrichtet werden. Wir sind eine Ganztagssschule in gebundener Form, der Schultag geht bei uns von Montag bis Donnerstag von 7.30 Uhr bis 15.30 Uhr, wir beginnen um 7.00 Uhr mit der gleitenden Anfangsphase und enden um 16.00 Uhr mit der gleitenden Schlussphase. Am Freitag endet der Schultag um 13.30 Uhr. Diese Zeiten sind mit dem ÖPNV abgestimmt. Wir unterscheiden im Tagesablauf zwischen Lernzeiten und Pausen. (vergl. Stundenplanraster). In den Lernzeiten liegen Fachunterricht, fächerübergreifender Unterricht, Wahlkurse, individuelle Lernzeit nach Wochenplan, profilbildende Arbeitsgemeinschaften, Hobbytreffs, Projektgruppen, Klassenrat, Angebote unserer Kooperationspartner.

Die Schule hat einen Förderverein und Kooperationsverträge mit dem Sportverein, der Musikschule, dem Seniorenheim in Eigendorf und dem Naturschutzbund.