# Unterrichtsrituale

**Begrüßungs- und Namensspiel**

Zu Beginn jeder Unterrichtsstunde am Anfang des Unterrichtsjahres können die Schüler in einem kurzen Begrüßungs- und Namensspiel ihren Namen nennen und eine kleine Information über sich teilen. Zum Beispiel könnten sie sagen, was ihr Lieblingsessen oder ihre Lieblingsfarbe ist. Dies fördert nicht nur ein positives Klassenklima, sondern hilft auch dabei, die Namen der Mitschüler besser zu lernen und sich besser kennenzulernen.

**Morgengebet**

Ein Morgengebet ist eine wunderbare Möglichkeit, um den Tag zu beginnen und eine positive Atmosphäre zu schaffen. Es werden 4-5 Gebete zur Auswahl zur Verfügung gestellt und der/die Schüler/in, welche am heutigen Tag das Gebet vorliest, darf sich ein Gebet aussuchen.

**Tagesplanung und Zielsetzung**

Vor Beginn des eigentlichen Unterrichts können die Schüler gemeinsam den Tagesplan besprechen und ihre Ziele für die Unterrichtsstunde festlegen. Dies kann durch das gemeinsame Erstellen einer Liste von Lernzielen oder das Teilen von individuellen Zielen erfolgen. Diese kurze Reflexion ermöglicht es den Schülern, sich auf das bevorstehende Lernen zu konzentrieren und Verantwortung für ihren eigenen Lernprozess zu übernehmen.

**Kurze Bewegungspausen**

Es ist wichtig, dass die Schüler während des Unterrichts regelmäßig Gelegenheit haben, sich zu bewegen und zu entspannen. Durch kurze Bewegungspausen können die Schüler Energie tanken und ihre Konzentration steigern. Dies ist sehr fördernd für die Konzentration und als Sportlehrer kann ich diese Aktivitäten sehr gut mit dem Sport verbinden.

**Stille Minute**

Bei der Stilleminute rücken alle SuS einen halben Meter zurück. Die Lehrperson schließt die Augen und leitet die Stilleminute ein. Nun schließen auch die Schüler ihre Augen und es wird eine Minute lang nichts gesprochen oder gestikuliert. Durch die Stilleminute können sich die Schüler/innen wieder besser konzentrieren und ihre überflüssige Energie wird dabei abgebaut. Dieses Ritual ist vor allem an einem Tag, an dem die SuS sehr aufgeweckt oder nervös sind, wirkungsvoll. (Vor einer SA, oder nach einer SA)