

## Stundenplanvorschlag für einen Schultag zu Hause

Vor 9.00 Uhr	<b>Aufwachen</b>	Das Bett machen, sich waschen, Sportsachen anziehen. Frühstücken. <b>Wach auf!</b>
9.30– 10.15 Uhr	<b>Sport</b>	<i>Draussen (wenn erlaubt)</i> Alleine joggen gehen (frei, Vita-Parcours, ...). <i>Drinnen (bei Quarantäne)</i> Sich zu Hause bewegen. <b>Tob dich aus!</b>
10.15– 10.45 Uhr	<b>Pause</b>	Duschen, Musik hören, gemütliche Kleider anziehen. <b>Setz dich!</b>
10.45– 11.45 Uhr	<b>Kopfarbeit</b>	Die Aufgaben der Lehrpersonen durchsehen. Die schulische Arbeit des Tages planen. <b>Konzentrier dich!</b>
11.45– 13.45 Uhr	<b>Essen</b>	Im Haushalt helfen (beim Kochen helfen, den Tisch decken/abräumen, abwaschen). Zu Mittag essen. <b>Guten Appetit!</b>
13.45– 14.15 Uhr	<b>Information</b>	Sich über die Coronavirus-Situation informieren: Zeitung lesen, Radio hören, fernsehen, Newsseiten besuchen. <b>Informier dich!</b>
14.15– 15.15 Uhr	<b>Kreativität ausleben</b>	Zeichnen, basteln, kochen, Musik machen, jonglieren, tanzen... <b>Drück dich aus!</b>
15.15– 16.15 Uhr	<b>Kopfarbeit</b>	An den Aufgaben der Lehrpersonen weiterarbeiten. Kontrollieren, ob du alles sorgfältig gemacht hast. Fragen, die du Lehrpersonen, Eltern oder Geschwistern stellen möchtest, notieren. <b>Übernimm Verantwortung!</b>
16.15– 17.45 Uhr	<b>Spielen Spass haben</b>	<i>Draussen (wenn erlaubt)</i> Einzelspiele an der frischen Luft (Trottinette, Velo ...) <i>Drinnen (bei Quarantäne)</i> Gesellschaftsspiele, Videospiele ... <b>Amüsier dich!</b>
18.00– 19.30 Uhr	<b>Essen</b>	Im Haushalt helfen (beim Kochen helfen, den Tisch decken/abräumen, abwaschen). Zu Abend essen. <b>Guten Appetit!</b>
19.00– nicht zu spät	<b>Abend- programm</b>	Den Abend geniessen und sich mit der Familie zu Hause amüsieren (mit oder ohne Bildschirm). Sich bereit machen fürs Bett. Den Wecker stellen, ins Bett gehen, lesen oder sich vorlesen lassen, das Licht löschen und einschlafen. <b>Gute Nacht</b>