

Stundenplanvorschlag für einen Schultag zu Hause

Für Schüler/innen des Zyklus 1: 1–4H

Vor 9.00 Uhr	Ich wache auf	Ich versuche, früh und immer zur gleichen Zeit aufzustehen. Ich mache mein Bett, lüfte, höre Musik, ziehe mich an, dusche... Ich nehme mir Zeit, mein Frühstück zuzubereiten und es zu geniessen ☺. Ich helfe beim Abräumen.
10.00– 11.00 Uhr	Ich bewege mich	<i>Draussen (wenn erlaubt)</i> Ich gehe spazieren und halte Abstand zu anderen Personen. <i>Drinnen (bei Quarantäne)</i> Ich mache ein paar Turnübungen, ich tanze...
11.00– 12.00 Uhr	Ich beschäftige mich	Ich suche nach einer Beschäftigung, die mir zusagt. Ich wähle eine Tätigkeit aus dem Begleitheft, mache Schularbeiten, helfe das Mittagessen zubereiten...
12.00– 12.45 Uhr	Ich esse	Guten Appetit!
12.45– 13.30 Uhr	Ich helfe	Ich helfe abräumen, die Küche putzen oder helfe bei einer anderen Hausarbeit.
13.30– 14.15 Uhr	Ich ruhe mich aus	Ich ruhe mich aus: Ich kann mich hinlegen, Musik hören, lesen, basteln, ein Hörbuch hören, ausmalen...
14.15– 15.00 Uhr	Ich arbeite	Ich arbeite für die Schule und erledige die Arbeiten, die meine Lehrpersonen vorbereitet haben.
15.00– 16.00 Uhr	Ich bewege mich	<i>Draussen (wenn erlaubt)</i> Ich gehe spazieren und halte Abstand zu anderen Personen. <i>Drinnen (bei Quarantäne)</i> Ich mache ein paar Turnübungen, ich tanze...
16.00– 16.30 Uhr	Ich esse Zvieri	Guten Appetit!
16.30– 17.15 Uhr	Ich arbeite	Ich arbeite weiter an den Schulaufgaben, die meine Lehrpersonen vorbereitet haben.
17.15– 18.00 Uhr	Ich amüsiere mich	Ich mache, worauf ich Lust habe. Bildschirme erlaubt ☺.
18.00– 19.00 Uhr	Ich äussere mich	Ich helfe das Essen zubereiten und den Tisch decken. Ich esse und erzähle meiner Familie von meinem Tag. Ich helfe abräumen. Ich spiele ein Gesellschaftsspiel mit meiner Familie.
19.00– nicht zu spät	Ich komme zur Ruhe	Ich blättere in einem Buch, höre Musik, träume vor mich hin, meditiere, mache mich bereit fürs Bett... ... und dann gute Nacht!

