

## Stundenplanvorschlag für einen Schultag zu Hause

Für Schüler/innen des Zyklus 1: 1–4H

Vor 9.00 Uhr	<b>Ich wache auf</b>	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	<b>Ich bewege mich</b>	<i>Draussen (wenn erlaubt)</i> Ich gehe spazieren und halte Abstand zu anderen Personen. <i>Draussen (bei Quarantäne)</i> Ich mache ein paar Turnübungen, ich tanze...
11.00– 12.00 Uhr	<b>Ich beschäftige mich</b>	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	<b>Ich esse</b>	Guten Appetit!
12.45– 13.30 Uhr	<b>Ich helfe</b>	Ich helfe abräumen, die Küche putzen oder helfe bei einer anderen Hausarbeit.
13.30– 14.15 Uhr	<b>Ich ruhe mich aus</b>	Ich ruhe mich aus: Ich kann mich hinlegen, Musik hören, lesen, basteln, ein Hörbuch hören, ausmalen...
14.15– 15.00 Uhr	<b>Ich arbeite</b>	Ich arbeite für die Schule und erledige die Arbeiten, die meine Lehrpersonen vorbereitet haben.
15.00– 16.00 Uhr	<b>Ich bewege mich</b>	<i>Draussen (wenn erlaubt)</i> Ich gehe spazieren und halte Abstand zu anderen Personen. <i>Draussen (bei Quarantäne)</i> Ich mache ein paar Turnübungen, ich tanze...
16.00– 16.30 Uhr	<b>Ich esse Zvieri</b>	Guten Appetit!
16.30– 17.15 Uhr	<b>Ich arbeite</b>	Ich arbeite weiter an den Schulaufgaben, die meine Lehrpersonen vorbereitet haben.
17.15– 18.00 Uhr	<b>Ich amüsiere mich</b>	Ich mache, worauf ich Lust habe. Bildschirme erlaubt 😊.
18.00– 19.00 Uhr	<b>Ich äussere mich</b>	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	<b>Ich komme zur Ruhe</b>	Ich blättere in einem Buch, höre Musik, träume vor mich hin, meditiere, mache mich bereit fürs Bett... ... und dann gute Nacht!

