

Stundenplanvorschlag für einen Schultag zu Hause

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