

Vorgeschlagener Tagesablauf

| | | |
|-----------------|-----------------------------|--|
| Vor 9 Uhr | Aufwachen | Frühstücken, Bett machen, Anziehen, usw. |
| 9-10 Uhr | Spaziergang | Familienspaziergang (+ Hund) oder z.B. Yoga bei Regen, sportliche Betätigung |
| 10-11 Uhr | Lern - Zeit | <u>Keine</u> Elektronik: Sudokus, Schulaufgaben, Schulbücher, Zeitung, usw. |
| 11-12 Uhr | Kreativ Zeit | Malen, Musizieren, Musik hören, Kochen, Backen, usw. |
| 12 Uhr | Mittagessen | |
| 12:30 Uhr | Haushaltszeit | Küche aufräumen und putzen, Toiletten reinigen, Oberflächen desinfizieren |
| 13-14:30 Uhr | Ruhe-Zeit | Lesen, Mittagsschlaf, Puzzlen, usw. |
| 14:30-16:30 Uhr | Lern - Zeit | Schulaufgaben, Elektronik erlaubt, Lehrfilme |
| 16:30-18 Uhr | Familien Zeit | Spazieren gehen, Spiele spielen |
| 18 Uhr | Abendessen | |
| 19-19:30Uhr | Haushaltszeit | Küche reinigen, Tisch abräumen, usw. |
| Ab 20 Uhr | Film-Zeit Schlafen gehen | |

unser Dank geht an: Jessica Sprick, Oregon, USA