

## Möglicher Tagesplan in Zeiten von COVID-19 (Corona)

vor	09:00 Uhr	Aufstehen	frühstücken, Bett machen, sich anziehen Schlafanzug wegräumen
09:00 bis	09:30 Uhr	Frische Luft	Familie geht spazieren oder bei Regen eigenes Sportprogramm (zB. Treppen steigen,...)
09:30 bis	11:30 Uhr	Lernzeit	keine elektronischen Geräte, Arbeits- blätter, Schulbücher, Wochen-, Tagespläne
11:30 bis	11:45 Uhr	frische Luft	Bewegung an der frischen Luft
11:45 bis	12:30 Uhr	Kreativzeit	zB. Lego bauen, Musik machen, basteln, malen, backen, usw.
12:30 bis	13:00 Uhr	Mittagessen	
13:00 bis	13:30 Uhr	Hausarbeit	Küche aufräumen, spülen, Müll raus, Blumen gießen, staubsaugen,...
13:30 bis	14:30 Uhr	Ruhezeit	zB. lesen, puzzeln, Hörbücher, malen, träumen, ausruhen
14:30 bis	16:00 Uhr	Lernzeit	elektronische Geräte können benutzt werden, Recherchen
16:00 bis	17:00 Uhr	Frische Luft	zB. mit dem Fahrrad fahren, spazieren Ball spielen, Straßenspiele
17:00 bis	18:00 Uhr	Familienzeit	gemeinsam: zB. Gesellschaftsspiele spielen, kochen, puzzeln
18:00 bis	19:00 Uhr	Abendessen	anschließend Küche aufräumen
19:00 bis	20:00 Uhr	Freie Zeit	Kinderzeit, Lesen, ...
ab	20:00 Uhr	Bettzeit	Gute-Nacht-Geschichte, Vorlesezeit, schlafen