

# 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