

Uhrzeit	Ablauf
08:00 Uhr	Der Tag beginnt: aufstehen, waschen, anziehen, Zähne putzen,
09:00 Uhr	Bewegung: kleiner Morgenspaziergang, Fitnessübungen Drinnen oder im Freien oder mit YouTube Anleitung
09:30 Uhr	Hausarbeiten: gemeinsam saugen, aufräumen, Geschirrspüler ein-/ausräumen, Haustiere versorgen, Müll rausbringen, etc.
10:30 Uhr	1. Lernzeit: die Kinder erledigen die von der Schule ausgegebenen Aufgaben, Lernblätter, etc. (wenn möglich arbeiten die Kinder jeweils an einem eigenen Arbeitsplatz) Für die Ferien: Lernspiele, Knobelaufgaben, Stoff wiederholen usw.
11:30 Uhr	Spiel-/Kreativzeit: malen, puzzeln, Lego, Musik machen, aus gesammelten Material vom Spaziergang etwas bauen/basteln, gemeinsam kochen
12:30 Uhr	Mittagessen
13:00 Uhr	Ruhezeit: jeder hat Zeit für sich, in seinem Zimmer – lesen, Mittagsschlaf, entspannen, Hörspiele hören, Handy nutzen
14:30 Uhr	2. Lernzeit: weiter geht es mit den von der Schule ausgegebenen Aufgaben, Lernblätter, etc. Für die Ferien: Schulsachen ordnen, Malkasten putzen, Lesen üben usw.
15:30 Uhr	Naturzeit: ab nach draußen – gemeinsam Fahrrad fahren, in den Garten, spazieren gehen, in den Wald
16:30 Uhr	Spielzeit jeder hat Zeit für sich, in seinem Zimmer – lesen, entspannen, Hörspiele hören, Handy, Tablet oder Spielkonsole nutzen
18:00 Uhr	Belohnungs-/Familienzeit: gemeinsame Spiele (Brettspiele, Montagsmaler), Geschichten vorlesen, gemeinsam Film ansehen, etc.
Abends/ Nachts	Schlafenszeit: Abendtoilette, Gute Nacht Geschichte, vertraute Rituale einhalten