

# Tagesablauf

Beispiel



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
8.00 – 9.00 Uhr	Waschen, anziehen und frühstücken				
9.00 – 9.30 Uhr	Morgenspaziergang oder Fitnessübungen zu Hause				
9.30 – 9.45 Uhr	Trinkpause: Trinke mindestens ein großes Glas Wasser				
9.45 – 10.00 Uhr	Organisation: Einrichtung des Arbeitsplatzes und Übersicht der heutigen Aufgaben				
10.00 – 10.45 Uhr	Deutsch	Mathe	Englisch	Deutsch	Wahlpflichtfach
10.45 – 11.30 Uhr	Mini-Pause				
11.30 – 12.15 Uhr	Mathe	Englisch	Deutsch	Mathe	Englisch
12.15 – 12.30 Uhr	Mini-Pause				
12.30 – 13.15 Uhr	Nebenfächer: KU / MU / TX	Nebenfächer: EK / WI	Nebenfächer: BIO / PH / CH	Nebenfächer: PK / GE	Nebenfächer: Religion / PP
13.15 – 14.45 Uhr	Mittagspause inkl. Chillzeit				
14.45 – 15.30 Uhr	Nebenfächer: EK / WI	Nebenfächer: BIO / PH / CH	Nebenfächer: PK / GE	Wahlpflichtfach	Nebenfächer: KU / MU / TX
15.30 – 15.45 Uhr	Arbeitsplatz aufräumen!				
15.45 – 17.00 Uhr	Naturzeit: Ab nach draußen Fahrrad fahren, in den Garten, spazieren gehen oder in den Park. Medien- und Spielzeit: Lesen, entspannen, Hörspiele hören, Handy, Tablet oder Spielkonsole nutzen.				
17.00 – 17.30 Uhr	Im Haushalt helfen bspw. Spülmaschine ausräumen, Müll rausbringen oder Hilfe bei der Vorbereitung des Abendessens.				
Am Abend	Abendessen und Familienzeit – nicht zu spät ins Bett gehen 😊				

# Tagesablauf

Vorlage zum Ausfüllen

HPR

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag