

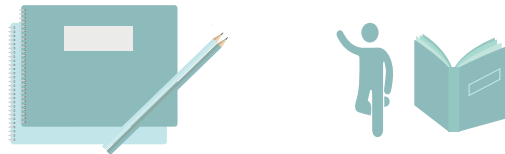
# ≡ TIPPS ZUR STRUKTURIERUNG DES TAGES IM HOMESCHOOLING

7.00 - 8.30 Uhr



- Aufstehen
- Anziehen
- Gesundes Frühstück

8.30 - 11.30 Uhr



- Homeschooling
- Kleine Bewegungs- und Entspannungspausen einbauen

11.30 - 12.00 Uhr



- Ausruhen
- Lesen

12.00 - 13.30 Uhr



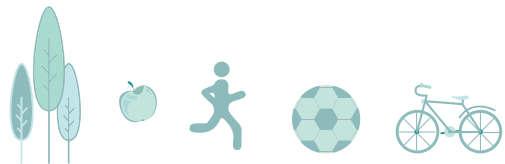
- Spielen
- Kochen / Tisch decken / Mittagessen
- Aufräumen

13.30 - 14.30 Uhr



- Mittagspause
- Ruhig spielen

14.30 - 17.30 Uhr



- Familienzeit / Freizeit
- Obstpause
- Raus an die frische Luft / Bewegung

17.30 - 19.00 Uhr



- Kochen / Tisch decken / Abendessen
- Schulsachen für den nächsten Tag vorbereiten

19.00 - 20.00 Uhr



- Umziehen
- Vorlesen / selbst lesen
- Massage oder Fantasiegeschichte

≡ SCHLAFT SCHÖN!

Noch mehr Tipps:

[www.facebook.com/DieBewegungsmacher](https://www.facebook.com/DieBewegungsmacher)

[www.instagram.com/DieBewegungsmacher](https://www.instagram.com/DieBewegungsmacher)