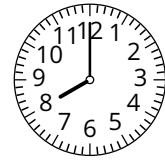


Liebe Kinder, nun ist es also wieder soweit: Wir können uns nicht in der Schule sehen, sondern Ihr müsst Eure Aufgaben zu Hause erledigen. Es ist gar nicht so leicht, sich seinen Tag gut einzuteilen! Deshalb kommt hier unser Vorschlag für Deinen



Superhelden-Alltag:

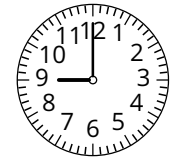


8 Uhr

Superhelden stehen jetzt auf. Natürlich darfst Du ein bisschen länger schlafen, als wenn Du zur Schule gehen müsstest. Aber es ist gar nicht gut, wenn Du bis mittags schläfst!



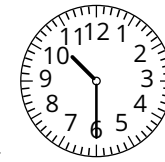
Jetzt ist die Zeit für Waschen, Anziehen und Frühstück. Übrigens: Superhelden vergessen natürlich nie, sich die Zähne zu putzen!



9 Uhr

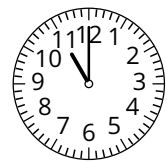
Superhelden-Lernzeit 1: Setze Dich an einen aufgeräumten Platz, suche Deine Schulaufgaben zusammen und lege bereit, was Du alles dafür brauchst. Dann schau Dir Dein Arbeitsmaterial an und entscheide, welche Aufgaben Du heute erledigen willst! Das kennst Du ja: Mache nicht alles an einem Tag. Teile Dir die Arbeit gut ein.

Wenn Du Fragen hast oder bei einer Sache unsicher bist, markiere Dir die Stelle. Dann kannst Du nachher Deine Fragen am Telefon stellen, wenn Dich Deine Lehrerin/ Dein Lehrer anruft!



10.30 Uhr

Jetzt machen Superhelden eine kleine Pause. Vielleicht hast Du Lust, Dich ein bisschen zu bewegen? Was hältst Du von ein paar Hampelmännern, von Strecksprüngen und Kniebeugen? Probiere doch mal aus, wie lange Du auf einem Bein stehen kannst. Oder willst Du mal probieren, ob Du aus Deinen Buntstiften einen hohen Turm bauen kannst oder mit Deinem Radiergummi in eine kleine Plastikschüssel triffst?

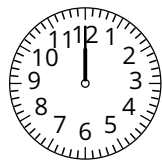


11 Uhr

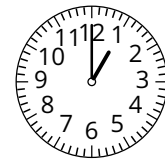
Jetzt ist eine gute Zeit für einen kleinen Snack. Superhelden mögen sehr gerne Äpfel, Bananen oder Mandarinen ...



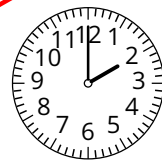
Superhelden-Lernzeit 2: Versuche Dich noch einmal zu konzentrieren. Du schaffst bestimmt noch ein paar Aufgaben! Anschließend darfst Du nicht vergessen, alles gut aufzuräumen!



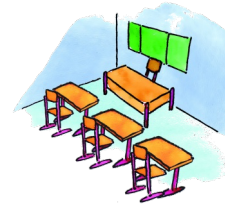
12 Uhr



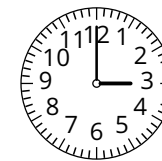
13 Uhr
Mittagessen



14 Uhr



Sprechzeit mit deiner Lehrerin/Deinem Lehrer: Irgendwann wirst Du nun angerufen werden. Da Deine Klassenlehrerin ganz viele Kinder anrufen muss, kann das nicht immer zur gleichen Zeit sein. 14:00 Uhr ist also nur ein Beispiel!



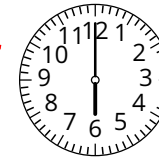
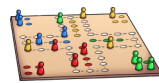
15 Uhr

Versuche so oft es geht und so oft es Deine Eltern erlauben, an die frische Luft zu gehen! Das ist wichtig, weil es gesund ist und einfach gut tut! Draußen darfst Du Dich auch mal mit einer Freundin oder einem Freund treffen. Achte auf die Regeln, dann könnt Ihr Euch an der frischen Luft nicht so leicht anstecken.



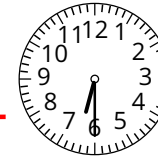
16.30 Uhr

Jetzt ist Spielzeit für Superhelden: Vielleicht möchtest Du etwas bauen, ein Bild malen, etwas lesen ... Vielleicht hat ja auch jemand aus Deiner Familie Zeit, mit Dir ein Spiel zu spielen? Wie wäre es mit „Ich sehe was, was Du nicht siehst“? Oder probier doch mal, Mama beizubringen, wie man „Simon says“ oder „Lehmann sagt“ spielt! Oder Du packst in einen Beutel ein paar Gegenstände: einen Löffel, einen Stein, ein Radiergummi, eine Münze ... was Du so findest. Jetzt soll Mama mit geschlossenen Augen in den Beutel greifen und sagen, was sie fühlt!



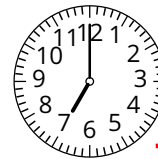
18 Uhr

Frag mal Mama, ob Du ihr bei der Vorbereitung des Abendessens helfen kannst. Das kann großen Spaß machen!



18.30 Uhr

Abendessen – Superhelden brauchen jetzt wieder etwas essen!



19 Uhr

Jetzt ist Zeit für ein bisschen Fernsehen oder auch für ein Spiel am Tablet.



20 Uhr

Superhelden-Bettzeit – jetzt musst Du Dich langsam fürs Bett fertig machen. Vielleicht kannst Du zum Ende des Tages noch einmal kurz überlegen, was Du heute gut fandest und was eher blöd war. Vielleicht möchtest Du das ja sogar aufschreiben? Vielleicht liest Du nun noch etwas oder Mama oder Papa haben Zeit, Dir etwas vorzulesen?

Man schläft nämlich viel besser, wenn man nicht noch im Bett fernsieht oder auf sein Handy schaut.



Schlaf gut,
Du Superheld!

