

Tipps für den Wochenplan

- Erstellen Sie den Wochenplan möglichst gemeinsam mit Ihrem Kind
- Versuchen Sie für die Wochentage eine feste Struktur zu entwickeln. Planen Sie dabei Zeiten ein für
 - Schlafenszeiten und Aufstehzeiten
 - Lerneinheiten/ Wiederholungseinheiten (lieber kürzer, d.h. 15 – 20 Minuten, dafür mehrere)
 - Mahlzeiten
 - Bewegungspausen*
- Planen Sie auch schöne und entspannte Sachen ein, auf die Ihr Kind und Sie sich freuen können
- Der Plan muss nicht perfekt sein und er ist nicht in Stein gemeißelt. Erproben Sie, was wann gut funktioniert und ändern Sie den Plan bei Bedarf

[angelehnt an die Hinweise der Bezirksregierung Münster zum Lernen mit Kindern, verfügbar unter https://www.bezreg-muenster.de/de/presse/2020/2020-03-19_lernen_mit_kindern/index.html]



**Ideen für Bewegungspausen: ums Haus laufen, Tierbewegungen, Musik an und tanzen, alle Körperteile zappeln lassen, Twister spielen, Zeitungstanz*