

Coronaplan

Bringe dich in Bewegung (7.45 Uhr):

- Aufstehen und anziehen
- Bett machen und lüften
- Klamotten aufräumen
- Genieß dein Frühstück
- Putze deine Zähne und wasche dein Gesicht

Bringe dein Gehirn in Bewegung (8.30-11.45 Uhr):

- Arbeit an deinen Schulaufgaben
- Hake deine Sachen zuverlässig ab

Bringe deinen Magen in Bewegung (ab 11.45 Uhr):

- Hilf bei der Zubereitung des Mittagessens
- Deck den Tisch
- Essen gibt es um 12.30 Uhr
- Hilf beim Tisch abräumen und Küche saubermachen
- Mittagspause

Bringe dein Gehirn in Bewegung (13.30 – 14.30 Uhr):

- Arbeite weiter an deinen Schulaufgaben

Bringe deinen Körper in Bewegung (ab 14.30 Uhr):

- Bewege dich mindestens 30 Minuten (Fahrrad- oder Inlinerfahren, Fußball spielen, joggen, spazieren gehen usw.)

Bringe deine Seele in Bewegung (ab 15.15 Uhr):

- Backe etwas, sei kreativ, male etwas, arbeite im Garten...
- Lies mindestens 30 Minuten in einem Buch
- Evtl. übe dein Instrument
- Schreibe jeden Tag 3 Dinge auf, für die du dankbar bist und führe diese Liste bis Ostern fort

Bringe die Familie in Bewegung (ab 16.30 Uhr):

- Tu etwas, was allen hilft (Haushalt: Staubsaugen, Waschbecken putzen, Wäsche machen)
- Sprecht euch ab, wer was macht
- Hilf bei der Zubereitung des Abendessens und beim anschließenden Aufräumen

Bringe dein Zimmer in Bewegung (ab 19 Uhr):

- Räume auf
- Bereite die Schulsachen für den nächsten Tag vor
- Genieß den Abend (wenn du heute alles erledigt hast, gibt es vielleicht noch etwas Medienzeit...)