

## Tipps und Anregungen für die Zeit ohne Schulbesuche

### Neues lernen, ausprobieren – Haustiere – Sport

- Fernsehserie, Sendung in anderer Sprache anschauen
- z.Bp. Chinesisch, Japanisch lernen (YouTube)
- Singen, Instrument lernen (YouTube)
- mit Hund, jenem vom Nachbar spazieren gehen
- schönes Freigehege bauen für Tiere mit Stall
- Jogging mit Eltern/Geschwistern
- neue Sportart kennenlernen (Rollerbladen, Biken, Roll-Hockey, Rollbrett usw.)
- die Eltern in ein Game einführen, gemeinsam eines spielen
- Bilder malen – Ausstellung im Treppenhaus, in deinem Zimmer gestalten
- Tagebuch schreiben
- Fototagebuch gestalten (jeden Tag ein Bild)

### Beispiel eines Tagesablaufs

Zeiten	Tätigkeiten
08.00 – 08.30	Aufstehzeit
08.30 – 09.00	Frühstück
09.00 – 11.00	Schularbeit Teil 1
11.00 – 12.00	Spielen – drinnen oder draussen
12.00 – 12.30	Mithilfe im Haushalt – Kochen / Tisch decken
12.30 – 13.00	Mittagessen
13.00 – 14.00	Spielen im Zimmer oder Siesta
14.00 – 15.00	Schularbeit Teil 2
15.00 – 16.00	etwas Neues lernen / Haustiere / Sport
16.00 – 16.15	Zvieri
16.15 – 16.30	Ämtli
16.30 – 18.30	Spiele / Sport / Freizeit

### Mithilfe in Haus und Garten, Ämtli

- für ältere Menschen einkaufen gehen
- Kochen, Backen, Wäsche hängen, Putzen, Aufräumen, Recycling
- Brot und den Zopf für Sonntag backen
- auf dem Balkon, Garten Blumen, Salat in Töpfen aussäen
- Geburtstagskind/Eltern mit feinem Menu überraschen
- Energieriegel selbst herstellen

### -Spiele-

- all die bekannten und weniger bekannten Brettspiele wiederbeleben (in Teams gegeneinander, wer verliert backt ein Cake und verspeist wird es dann gemeinsam)
- spielt eine selbst erfundene Geschichten oder die Geschichte eures Lieblingsbuchs nach (filmt das Schauspiel und schon habt ihr später etwas zu lachen)
- Geografiespiel → Stadt – Land - Fluss
- ein von den Grosseltern selbstkreierte Kreuzworträtsel lösen
- Briefe schreiben, Postkarten kreieren und verschicken
- Rätsel lösen, selber entwickeln

### Bewegung Indoor und Outdoor:

- Trampolinspringen
- Achtsamkeitsübungen (siehe Anhang)
- Tanzchoreografie einstudieren und vorführen
- Theater, Sketch einstudieren und vorführen
- Abenteuer im Wald (Hütten bauen, Spiele kreieren, Bärteln...)
- Ausflug mit dem Fahrrad
- Schatzsuche
- Kegelbahn mit grossen Pet-Flaschen basteln
- Piratenschiff, Geisterbahn im Kinderzimmer aufbauen