

Keine Langeweile im Lockdown: Unser Wochenplan für euch!

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	SA/SO
7:55 - 12:55	Online-SCHULE	Online-SCHULE	Online-SCHULE	Online-SCHULE	Online-SCHULE	B E L O H N E
12:55 - 14:00	PAUSE	PAUSE	PAUSE	PAUSE	PAUSE	
14:00 - 16:00	(Haus-)ARBEIT <ul style="list-style-type: none"> o Hausaufgaben o aufräumen o fegen/ staubsaugen o wischen o Müll rausbringen o Pflanzen gießen o anders helfen! 	(Haus-)ARBEIT <ul style="list-style-type: none"> o Hausaufgaben o aufräumen o fegen/ staubsaugen o wischen o Müll rausbringen o Pflanzen gießen o anders helfen! 	(Haus-)ARBEIT <ul style="list-style-type: none"> o Hausaufgaben o aufräumen o fegen/ staubsaugen o wischen o Müll rausbringen o Pflanzen gießen o anders helfen! 	(Haus-)ARBEIT <ul style="list-style-type: none"> o Hausaufgaben o aufräumen o fegen/ staubsaugen o wischen o Müll rausbringen o Pflanzen gießen o anders helfen! 	(Haus-)ARBEIT <ul style="list-style-type: none"> o Hausaufgaben o aufräumen o fegen/ staubsaugen o wischen o Müll rausbringen o Pflanzen gießen o anders helfen! 	
16:00	AB GEHT DIE POST!!! <ul style="list-style-type: none"> o Tanzen o Dehnen/Yoga o Hüpfen/Rennen o YouTube Workout o anders Energie loswerden! 	AB GEHT DIE POST!!! <ul style="list-style-type: none"> o Tanzen o Dehnen/Yoga o Hüpfen/Rennen o YouTube Workout o anders Energie loswerden! 	AB GEHT DIE POST!!! <ul style="list-style-type: none"> o Tanzen o Dehnen/Yoga o Hüpfen/Rennen o YouTube Workout o anders Energie loswerden! 	AB GEHT DIE POST!!! <ul style="list-style-type: none"> o Tanzen o Dehnen/Yoga o Hüpfen/Rennen o YouTube Workout o anders Energie loswerden! 	AB GEHT DIE POST!!! <ul style="list-style-type: none"> o Tanzen o Dehnen/Yoga o Hüpfen/Rennen o YouTube Workout o anders Energie loswerden! 	Das hast du gut gemacht! Belohne dich für eine erfolgreiche Woche mit Dingen die dir Spaß machen, die du lecker findest oder mit einem Videocall mit deinen Freunden!
Danach	<p style="text-align: center;">Zeit für neue ABENTEUER Probiere neue Sachen!</p> <p style="text-align: center;">z.B.: kochen, backen, lesen, neue Spiele testen, Blog/Tagebuch schreiben, Handstand/Radschlag lernen, einen Knopf annähen, ein Bild auf eine Leinwand malen, tanzen lernen, Fußball Tricks üben, ein Möbelstück streichen...</p> <p style="text-align: center;">Probiere Sachen aus, die du sonst nicht machen würdest. Frag deine Familie ob sie noch Ideen haben.</p> <p>→ Schreibe dir auf, was du geschafft hast, wie gut du dabei warst und wie du dich damit gefühlt hast.</p> <p>→ Tausche dich mit deinen Freunden aus, überlegt euch Challenges und legt Belohnungen für erreichte Ziele fest.</p> <p>Fordert euch heraus: Wer schafft mehr Liegestütze in einer Minute? Wer hat die schönsten Kuchen gebacken? Wer hat das spannendste Foto gemacht? Wer hat das schönste Gedicht geschrieben? Und teilt eure Erfahrungen auf Instagram oder WhatsApp.</p>					