



Empfohlene Tagesstruktur für Schülerinnen und Schüler der Primarschule

Die folgende Tagesstruktur dient als Unterstützung. Selbstverständlich kann der Plan an Ihre Bedürfnisse angepasst werden.

Wichtig: Die Schülerin/ der Schüler richtet sich Zuhause einen Arbeitsplatz ein. Dort befinden sich Schulmaterial, Schreibmaterial und die Aufträge der Lehrpersonen.

* Während der Arbeitszeit sind die Lehrpersonen für Fragen, Probleme, etc. erreichbar

| Richtzeiten | Aktivität | Ort | Beispiele und Anregungen |
|---|---------------------------|-----------------------|--|
| 09.00-09.45 | Arbeitszeit * | Arbeitsplatz | Aufträge der Lehrperson erledigen |
| 09.45-10.15 | Pause | Drinne oder draussen | Znüni essen, frische Luft schnappen, Bewegungspause |
| 10.15-11.00 | Arbeitszeit * | Arbeitsplatz | Aufträge der Lehrperson erledigen |
| 11.00-12.00 | Mittagsvorbereitung | | Kinder beim Vorbereiten und Kochen miteinbeziehen (Tisch decken, rüsten, abräumen, ...) |
| 12.00-13.30 | Mittagspause | | Essen, Ruhezeit, Aktivität im Freien |
| 13.30-14.30 | Arbeitszeit * | Arbeitsplatz | Aufträge der Lehrperson erledigen Angefangene Arbeiten beenden, nächsten Tag planen, Ordnung am Arbeitsplatz machen |
| 14.30-16.00 | Bewegung | Wenn möglich draussen | Sportliche Aktivität (Velo, Trottnett, Spazieren, Tischtennis, Joggen, ...) |
| 16.00-16.30 | Pause | Drinne oder draussen | Zvieri essen |
| 16.30-17.30 | Zeit zur freien Verfügung | Drinne oder draussen | Ämtli erledigen, Hausarbeit, Spiel-Zeit, lesen, basteln, zeichnen, ... |
| Wichtig: Nach dem Abendessen übliche Rituale und die Nachtruhezeit beibehalten. | | | |

