

## Planungshilfe für die Heimarbeit

Liebe Schülerinnen, liebe Schüler

Sich selbst zu strukturieren ist nicht immer ganz einfach. Vielleicht hilft Dir diese Planungshilfe, die nächsten Wochen etwas strukturierter anzugehen.

Verteile in unten stehendem Plan deine Aufgaben/Fächer und Freizeitaktivitäten. Finde heraus, wann Du am besten lernst, vielleicht legst Du auch einen Lernblock auf den Nachmittag?

- Plane Deine Lerneinheiten mit Uhrzeit!
- Plane ebenso Zeiten an der frischen Luft und Entspannung ein. Soziale Kontakte solltest Du nur per Telefon, Internet oder Briefen wahrnehmen. Bitte halte Dich unbedingt an die Vorgabe soziale Kontakte zu vermeiden.
- Führe Protokoll, was Du tatsächlich gemacht hast und wann. Sei ehrlich mit Dir ... (Wie lange hast Du Vokabeln gelernt? Wie lange bist Du Freizeitaktivitäten nachgegangen? ...)
- Iss regelmäßig und bewege Dich ausreichend, auch wenn Deine Eltern nicht da sind.
- Beschäftige Dich wenn möglich nicht nur mit digitalen Medien!

Wir wünschen Dir alles Gute für die nächsten Wochen und freuen uns auf ein gesundes Wiedersehen!

Dein Lehrerkollegium und die Schulleitung

Der Riegelhof Realschule

## Wochenplan 16. – 22. März

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>Frühstück und Frühsport</b>						
<b>Mittagspause und Essen</b>						
<b>Abendessen und Familienzeit</b>						

### Wochenplan 23. – 27. März

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>Frühstück und Frühsport</b>						
<b>Mittagspause und Essen</b>						
<b>Abendessen und Familienzeit</b>						

### Wochenplan 30. März – 05. April

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>Frühstück und Frühsport</b>						
<b>Mittagspause und Essen</b>						
<b>Abendessen und Familienzeit</b>						