



Wochenplan (Umsetzung siehe Tipps)

Ablauf	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Aufstehen, Frühstück	ca. 8:00h					Ausschlafen	Ausschlafen
Lernen, Aufgaben, Pause							
Mittagsessen, Ruhezeit	ca. 2 Stunden					Bei Bedarf liegen- gebliebene Aufgaben erledigen.	Erholung, Freizeit, gemeinsame Unternehmungen (siehe Freizeitipps)
Lernen, Aufgaben, Pausen, Freizeit							
Abendessen	ca. 18:30h					Erholung, Freizeit, gemeinsame Unternehmungen (siehe Freizeitipps)	
Familienaustausch 	ca. 10 - 30 Minuten						
Freizeit							
Bettgehzeit	Je nach Alter						