



## Newsletter Schulsozialarbeit

Liebe Schüler\*innen, liebe Eltern,

die Osterferien 2020 waren anders als gewohnt. Ich hoffe dennoch, dass es für Sie und Ihre Familie eine Zeit zum Kraft tanken war. Vor uns steht die 2. Phase des Home-Learnings. Neben Home-Office oder Sorgen um den Arbeitsplatz und dem Daheim-bleiben-Sollen ist das eine besondere Herausforderung. In einer solchen Situation ist es gut, wenn man in der Familie eine klare Struktur hat. Wie wäre es denn, gemeinsam einen solchen Tages – oder Wochenplan zu erstellen, damit alle auf ihre Kosten kommen?

Hier einige mögliche Bausteine und der Link zu den Vorlagen. Im Anhang befindet sich ein Beispiel für einen Tagesplan. Wenn ihr Lust habt, könnt ihr mir ein Foto von eurem Tages- oder Wochenplan schicken. 😊



<https://diekleinebotin.at/wochenplaner-fuer-kinder-tageseinteilung-und-termine-visualisieren/>

Es ist ebenfalls wichtig, ein gutes Gleichgewicht zwischen Lernzeiten und Freizeit zu halten. Deshalb traue dich, verschiedene YouTube Videos zum Thema sportliche Aktivität auszuprobieren. Viel Spaß dabei und bleibt gesund!

Workout für zu Hause mit Pamela Reif

Pilates for Beginners Tone your Body &Core/ Peru

30-Minute Cardio Latin Dance Workout

Yoga für Anfänger/ 20 Minuten Home Workout

### Hier die Kontaktdaten von Schulsozialarbeit:

Raphaela Leitner

Telefon: 0676 88015180

E- Mail Adresse:

raphaela.leitner@caritas-steiermark.at

***Ich freue mich über euren Kontakt!***

## Mein persönlicher Tagesplan

<b>Name:</b>					
<b>06:30 - 07:00</b>					
<b>07:00 - 08:00</b>					
<b>08:00 - 09:00</b>					
<b>09:00 - 10:00</b>					
<b>11:00 - 12:00</b>					
<b>12:00 - 13:00</b>					
<b>13:00 - 14:00</b>					
<b>14:00 - 15:00</b>					
<b>15:00 - 16:00</b>					
<b>16:00 - 17:00</b>					
<b>17:00 - 18:00</b>					
<b>18:00 - 19:00</b>					
<b>19:00 - 20:00</b>					