

Ihr 12-Wochen-Plan

Week 1 ? Ankommen

Lernen: Eine Aufgabe in zwei kurze Blöcke teilen, dazwischen eine Bewegungspause. (15 min)

Bewegung: Balancieren, Hüpfen, Werfen: drei kurze Spiele an drei Tagen. (20 min)

Gewohnheiten: Eine feste Abendroutine mit drei Schritten, gemeinsam aufgehängt. (10 min)

Selbstvertrauen: Vor dem Essen erzählt Ihr Kind eine Sache, die heute geklappt hat. (10 min)

Interessen: Ein Buch, einen Film oder ein Museum zum Thema aussuchen lassen. (20 min)

Material:

- Papier und Bleistift
- Ein Buch oder Vorlesetext
- Alltagsgegenstände zum Zählen oder Sortieren

Week 2 ? Ankommen

Lernen: Eine Aufgabe in zwei kurze Blöcke teilen, dazwischen eine Bewegungspause. (15 min)

Bewegung: Balancieren, Hüpfen, Werfen: drei kurze Spiele an drei Tagen. (20 min)

Gewohnheiten: Eine feste Abendroutine mit drei Schritten, gemeinsam aufgehängt. (10 min)

Selbstvertrauen: Vor dem Essen erzählt Ihr Kind eine Sache, die heute geklappt hat. (10 min)

Interessen: Ein Buch, einen Film oder ein Museum zum Thema aussuchen lassen. (20 min)

Material:

- Ein Buch oder Vorlesetext
- Ein Timer oder die Uhr
- Platz draussen oder ein Gang zum Bewegen

Week 3 ? Ankommen

Lernen: Ihr Kind erklärt Ihnen etwas, das es diese Woche gelernt hat. (15 min)

Bewegung: Eine längere Velo-, Trottinett- oder Wanderrunde mit selbst gewähltem Ziel. (20 min)

Gewohnheiten: Eine Aufgabe im Haushalt, die Ihr Kind jeden Tag allein erledigt. (10 min)

Selbstvertrauen: Beim Bäcker oder Kiosk selbst bestellen und bezahlen. (10 min)

Interessen: Das Thema mit einem anderen Kind oder einer Gruppe teilen. (20 min)

Material:

- Ein Timer oder die Uhr
- Alltagsgegenstände zum Zählen oder Sortieren
- Ein Ball, Seil oder Kissen

Week 4 ? Ankommen

Lernen: Ihr Kind erklärt Ihnen etwas, das es diese Woche gelernt hat. (15 min)

Bewegung: Eine längere Velo-, Trottinett- oder Wanderrunde mit selbst gewähltem Ziel. (20 min)

Gewohnheiten: Am Sonntag gemeinsam die Woche anschauen: Was steht an? (10 min)

Selbstvertrauen: Eine schwierige Sache in drei Schritte teilen und den ersten machen.

(10 min)

Interessen: Das Thema mit einem anderen Kind oder einer Gruppe teilen. (20 min)

Material:

- Alltagsgegenstände zum Zählen oder Sortieren
- Platz draussen oder ein Gang zum Bewegen
- Bibliotheksausweis oder Bibliothek in der Nähe

[4-week review]

Week 5 ? Aufbauen

Lernen: Ein Räsel, Puzzle oder Bauprojekt über mehrere Tage fortsetzen. (15 min)

Bewegung: Eine neue Bewegungsart ausprobieren: Klettern, Schwimmen oder Tanzen. (20 min)

Gewohnheiten: Am Sonntag gemeinsam die Woche anschauen: Was steht an? (10 min)

Selbstvertrauen: Eine schwierige Sache in drei Schritte teilen und den ersten machen.

(10 min)

Interessen: Eine Person treffen oder anschreiben, die das Thema gut kennt. (20 min)

Material:

- Platz draussen oder ein Gang zum Bewegen
- Ein Ball, Seil oder Kissen
- Kleine Haushaltsaufgabe (Tisch, Rucksack, Pflanzen)

Week 6 ? Aufbauen

Lernen: Ein Räsel, Puzzle oder Bauprojekt über mehrere Tage fortsetzen. (15 min)

Bewegung: Eine neue Bewegungsart ausprobieren: Klettern, Schwimmen oder Tanzen. (20 min)

Gewohnheiten: Bildschirmzeit gemeinsam festlegen und selbst im Blick behalten. (10 min)

Selbstvertrauen: Etwas Neues ausprobieren, bei dem Danebengehen ausdrücklich erlaubt ist. (10 min)

Interessen: Eine Person treffen oder anschreiben, die das Thema gut kennt. (20 min)

Material:

- Ein Ball, Seil oder Kissen
- Bibliotheksausweis oder Bibliothek in der Nähe
- Papier und Bleistift

Week 7 ? Aufbauen

Lernen: Eine eigene Frage wählen und gemeinsam in der Bibliothek nach Antworten suchen. (15 min)

Bewegung: Eine Bewegung üben, die noch nicht klappt, fünf Minuten pro Tag. (20 min)

Gewohnheiten: Die Schultasche oder das Spielzeug am Vorabend selbst bereitmachen. (10 min)

Selbstvertrauen: Eine fremde Person freundlich um Auskunft bitten. (10 min)

Interessen: Ein zweites Interesse von der Liste ausprobieren. (20 min)

Material:

- Bibliotheksausweis oder Bibliothek in der Nähe
- Kleine Haushaltsaufgabe (Tisch, Rucksack, Pflanzen)
- Ein Buch oder Vorlesetext

Week 8 ? Aufbauen

Lernen: Einen kleinen Lernplan für die Woche selbst aufschreiben und abhaken. (15 min)

Bewegung: Eine Bewegung üben, die noch nicht klappt, fünf Minuten pro Tag. (20 min)

Gewohnheiten: Die Schultasche oder das Spielzeug am Vorabend selbst bereitmachen. (10 min)

Selbstvertrauen: Eine fremde Person freundlich um Auskunft bitten. (10 min)

Interessen: Ein zweites Interesse von der Liste ausprobieren. (20 min)

Material:

- Kleine Haushaltsaufgabe (Tisch, Rucksack, Pflanzen)
- Papier und Bleistift
- Ein Timer oder die Uhr

[4-week review]

Week 9 ? Erweitern

Lernen: Einen kleinen Lernplan für die Woche selbst aufschreiben und abhaken. (20 min)

Bewegung: Ein Schnuppertraining in einem Verein besuchen. (20 min)

Gewohnheiten: Eine kleine Einkaufsliste schreiben und beim Einkauf selbst abhaken. (15 min)

Selbstvertrauen: Etwas vor der Familie vorführen: ein Lied, ein Trick, ein Bild. (15 min)

Interessen: Entscheiden, welches Interesse vertieft wird, und einen Kurs oder Verein suchen. (20 min)

Material:

- Papier und Bleistift
- Ein Buch oder Vorlesetext
- Alltagsgegenstände zum Zählen oder Sortieren

Week 10 ? Erweitern

Lernen: Ein Mini-Projekt mit Ergebnis: ein Poster, ein Modell oder eine kurze Präsentation. (20 min)

Bewegung: Ein Schnuppertraining in einem Verein besuchen. (20 min)

Gewohnheiten: Einen Morgen pro Woche ganz selbst organisieren. (15 min)

Selbstvertrauen: Einen Ausflug mitplanen und eine Entscheidung allein treffen. (15 min)

Interessen: Entscheiden, welches Interesse vertieft wird, und einen Kurs oder Verein suchen. (20 min)

Material:

- Ein Buch oder Vorlesetext
- Ein Timer oder die Uhr
- Platz draussen oder ein Gang zum Bewegen

Week 11 ? Erweitern

Lernen: Ein Mini-Projekt mit Ergebnis: ein Poster, ein Modell oder eine kurze Präsentation. (20 min)

Bewegung: Die geübte Bewegung vorführen und mit Woche 1 vergleichen. (20 min)

Gewohnheiten: Einen Morgen pro Woche ganz selbst organisieren. (15 min)

Selbstvertrauen: Einen Ausflug mitplanen und eine Entscheidung allein treffen. (15 min)

min)

Interessen: Einen Nachmittag ganz dem gewählten Interesse widmen. (20 min)

Material:

- Ein Timer oder die Uhr
- Alltagsgegenstände zum Zählen oder Sortieren
- Ein Ball, Seil oder Kissen

Week 12 ? Erweitern

Lernen: Das Mini-Projekt der Familie zeigen und eine Rückfrage beantworten. (20 min)

Bewegung: Die geübte Bewegung vorführen und mit Woche 1 vergleichen. (20 min)

Gewohnheiten: Gemeinsam zurückschauen: Welche Gewohnheit bleibt nach zwölf Wochen? (15 min)

Selbstvertrauen: Aufschreiben, was vor zwölf Wochen schwer war und heute leichter geht. (15 min)

Interessen: Einen Nachmittag ganz dem gewählten Interesse widmen. (20 min)

Material:

- Alltagsgegenstände zum Zählen oder Sortieren
- Platz draussen oder ein Gang zum Bewegen
- Bibliotheksausweis oder Bibliothek in der Nähe

[4-week review]