



## Die Tagesuhr

Ein geordneter Tag ist in Zeiten, in denen die Schule ausfällt sehr wichtig!  
Er schützt Dich und Deine Eltern vor Stress und Streit, wenn sich jeder daran hält. Jeder weiss, was er wann tun muss. Du weisst, wie viel Zeit Du für Deine Schulsachen zur Verfügung hast und Du schiebst es nicht den ganzen Tag auf.

Wie baue ich mir eine Tagesuhr?

## Anleitung

(wenn Du noch nicht so gut alleine basteln kannst, helfen Dir gerne Deine Eltern.)

1. Male eine große Uhr auf ein DIN A 4 Blatt. Du kannst dafür einen Zirkel nehmen, einen Topfdeckel oder was Dir einfällt. (Oder benutze die Vorlage, die ich für Dich bereitgestellt habe).
2. Wenn Du alle Zahlen eingetragen hast, besprich mit Deinen Eltern, um wie viel Uhr Du was einplanen möchtest.
  - für die Aufsteh- und Bettgehzeit
  - Anzieh- und Ausziehzeiten (ja, das Anziehen am Morgen ist auch sehr wichtig!)
  - die Mahlzeiten
  - die Freizeiten
  - die Schul- und Hausaufgabenzeit
  - die Ruhezeiten
  - Zeit um draussen zu spielen
  - Sportbetätigung
  - Zeiten zum Üben z.B. Gitarre
  - Familienzeit (zum Spielen oder Kuscheln..)
3. Markiere die Zeiten farbig auf deiner Uhr so wie es Dir gefällt und notiere dort, was um diese Uhrzeit gemacht wird.
4. Denke Dir für alles schöne Symbole aus uns male sie auf deinen Plan.
5. Gestalte alles so, dass es Dir richtig gut gefällt und hänge es an einen Ort, an dem es alle gut sehen können.

Tipp: Du kannst die Zeiten auch für mehrere Familienmitglieder eintragen. Oder jeder bekommt seine eigene Uhr.

Ich wünsche Dir viel Spaß!

Deine Julia Meister