



Friedrich-Bernhard-Karcher-Schule Beckingen  
Hindenburgstr. 19 – 66701 Beckingen

An die  
Eltern und Erziehungsberechtigten  
sowie  
die Schülerinnen und Schüler der FBKS

Anschrift: 66701 Beckingen,  
Hindenburgstr. 19  
Telefon: 06835/608190  
Telefax: 06835/608199

E-Mail: [info@fbks-beckingen.de](mailto:info@fbks-beckingen.de)  
Home: [www.fbks-beckingen.de](http://www.fbks-beckingen.de)

Datum: 20.03.2020

## Struktur ist wichtig

Liebe Schülerinnen und Schüler,  
liebe Eltern und Erziehungsberechtigte,

wir wissen, dass ihr und Sie, liebe Eltern, vor großen Herausforderungen stehen.

Hilfreich kann es sein, dem Tag eine Struktur zu geben.

Hier ist ein Beispiel, wie ein Wochentag strukturiert sein könnte.

Dies ist als Vorschlag zu verstehen, der auf die persönlichen Bedürfnisse oder Gegebenheiten angepasst werden kann und soll.

Kinder brauchen gerade jetzt einen konkreten Tagesplan, z.B. so:	
vor 9 Uhr	Morgenroutine und frühstücken
9 - 10 Uhr	Etwas Frühsport (Yoga, Fitnessübungen, usw. → Anleitungen finden sich im Internet)
10 - 11 Uhr	Erste Lernzeit: mit elektrischen Bildschirmen (Tablet, Laptop, Handy)
11 - 12 Uhr	Kreativzeit: malen, lesen, werken, Musik machen
12 Uhr	Mittagessen
12.30 Uhr	Aufgaben wie Zimmer aufräumen, putzen, im Haushalt helfen
13 - 14.30 Uhr	Entspannen, vielleicht kleiner Mittagsschlaf
14.30 - 16 Uhr	Zweite Lernzeit: ohne Bildschirme! Nur Schulbücher/Kopien und Wissenslücken schließen
16 - 17 Uhr	Kurz nach draußen, z.B. Gassi gehen oder spazieren (ABER: nicht mehr als 2 Personen mit genügend Abstand)
17 - 18 Uhr	Abendessen
18 - 20 Uhr	Freie Fernsehzeit oder zocken
20 - 22 Uhr	Zur Ruhe kommen, Schlafenszeit (individuell)

Quelle: Dr. Christian Lüdke, Psychotherapeut für Kinder und Jugendliche, dies ist nur ein Vorschlag, die Elemente können individuell angepasst werden

Für Rückfragen stehen wir selbstverständlich zur Verfügung.

Ihre FBKS