

Mein _____ Tag:

Erledigt

Guten Morgen! Let the sunshine in!

Tanz dich aus dem Bett mit guter Musik

Zähne schon geputzt?

Quarantäne/Lockdown gilt nicht für die Zähne ☺ Lass sie strahlen!

Bist du ein*e Morgenduscher*in?

Probiere es mal mit einem coolen Hörbuch oder Musik

Welches Outfit ist heute dran? (festlich/casual/sportlich/gemütlich... ..)

Genusspause vor dem Frühstück?

Kaffee/ Tee/ Heiße Schokolade?

Zeit für ein leckeres Frühstück

Heute was Frisches? Warmes? Fit-Frühstück? Oder ein langer Brunch?

Jeder Tag hat viel zu bieten ☺

Kleine Challenges für deinen Körper:

Sport Challenges auf „stay@home“ www.juz-kirchheim.de

Glückshormone tanken:

Frische Luft tut gut!

Eine Runde Spazieren oder Joggen um den Fidschi oder Feringa See

Was möchtest du heute nicht machen?

Not-To-Do - Bingo

Vorlage: Instagram: [juz_kirchheim](https://www.instagram.com/juz_kirchheim); www.juz-kirchheim.de

Wie geht es dir heute?

Corona -Tagebuch (auch zum Teilen mit Freunden über Social Media)

Vorlage: Instagram: [juz_kirchheim](https://www.instagram.com/juz_kirchheim); www.juz-kirchheim.de

Hast du ein Haustier?

Diese*r freut sich bestimmt über die viele Zeit dir!

Liebingsrezepte ausprobieren (Dessert/Hauptspeise/einen eigenen Snack/
Vorspeßen)

Hier ist alles möglich: Comics und Bücher! Hast du heute schon ein
Kapitel gelesen?

Bist du ein*e Abendduscher*in?

Nach einem warmem man super entspannen und einschlafen 😊



Bleib gesund und munter 😊
Deine OGS - JSA - FEP - JUZ - Teams

www.juz-kirchheim.de

Instagram: [juz_kirchheim](https://www.instagram.com/juz_kirchheim)

[jsa_gymnasium_kirchheim](https://www.instagram.com/jsa_gymnasium_kirchheim)

[ogs_gyki](https://www.instagram.com/ogs_gyki)



„Ich brauch mal was Anderes!“

Ausprobiert

Hast du schon mal versucht zu zeichnen/malen?

*„Draw-In-Your-Style“ Bring doch mal deine*n Lieblingscharakter auf Papier. In deinem eigenen stil!*

Chillen im Bad! Gönn dir doch heute ein warmes Bad (mit Musik, einer Serie, einem Hörbuch, oder einem Buch)

*Hast du dich schon verabredet? Ein Spaziergang mit einer*m Freund*in ist eine tolle Idee!*

Jeder Tag ist der perfekte Tag für ein Festmahl!!! Ein Dinner mit mehreren Gängen und einem dekorierten Tisch?

Konkurrenz zu Sherlock Holmes!!

Probiere doch mal die „Mystery Crime“-Spiele mit Freunden („stay@home“ ab 12 Jahre; www.juz-kirchheim.de)

Online-Games mit Freunden?

Kennt dein Haustier schon coole Tricks? Gemeinsam üben macht Spaß für Beide 😊

Hör mal wer da zwitschert! Kennst du die Vögel, die täglich vorbeifliegen, am Fenster oder im Garten hocken? Beobachte sie doch mal genauer. Kannst du sie bestimmen?

DiY Projekte umsetzen

Kleiderschrank ausmisten

Kleidung upcyclen

Heut mal dein Zimmer umdekorieren? Vielleicht in eine neue Farbe streichen;

Was schwirrt dir im Kopf? Einen eigenen Song dazu schreiben und mit dem Handy aufnehmen

Hast du eine lustige Story? Dreh doch mal deinen eigenen Stop-Motion-Kurzfilm mit dem Handy. (Es gibt gute kostenfreie Apps)

Lass deinen Rhythmus klingen mit einem (neuen/ausgefallenen) Instrument

Lebkuchenhäuserchallenge!!!

Feuerbohren lernen

Lass dich nicht von der Trägheit unterkriegen
und gebe deinen Routinen zum Wohlfühlen Platz in deinem Alltag ☺

Und wenn du mal einfach keine Lust hast, dann ist es so!



Bleib gesund und munter ☺
Deine OGS - JSA - FEP - JUZ - Teams

www.juz-kirchheim.de
Instagram: juz_kirchheim
jsa_gymnasium_kirchheim
ogs_gyki

