

OPERATION · FERIENWOCHE

Mein Ferien-Wochenplan.

In den Ferien hast du frei, aber dein Gehirn mag Bewegung. Trag dir jeden Tag ein bis zwei kleine **Missionen** ein, mit **Uhrzeit**, und hak sie ab, wenn du sie geschafft hast. Du entscheidest selbst, wann und was. So bleibst du in Schwung, ganz ohne Stress.

Kadett (dein Name): _____ Woche vom: _____ bis: _____

IDEEN-BEREICHE · MACH DARAUS DEINE EIGENE MISSION

● Lernen
 ● Lesen
 ● Draußen bewegen
 ● Kreativ sein
 ● Zu Hause helfen
 ● Bildschirm mit Maß

DEINE WOCHE · UHRZEIT UND MISSION EINTRAGEN

So geht es: Uhrzeit eintragen und genau aufschreiben, was du tun willst, so wie im Beispiel. Den Kreis hakst du ab, wenn du es geschafft hast.

Beispiel	WANN	16:00	20 Minuten im Drachenbuch lesen	☒
Montag	WANN		_____	☐
	WANN		_____	☐
Dienstag	WANN		_____	☐
	WANN		_____	☐
Mittwoch	WANN		_____	☐
	WANN		_____	☐
Donnerstag	WANN		_____	☐
	WANN		_____	☐
Freitag	WANN		_____	☐
	WANN		_____	☐
Samstag	WANN		_____	☐
	WANN		_____	☐
Sonntag	WANN		_____	☐
	WANN		_____	☐

Mein Ziel diese Woche

Zum Beispiel: „Jeden Tag eine Mission geschafft“ oder „Dreimal draußen gewesen“.

Am Ende der Woche: Wie liefen deine Missionen? Male so viele Sterne aus, wie du geschafft hast.

☆☆☆☆



Rakis Regel: Frei heißt nicht planlos. Ein kleines Ziel am Tag, und dein Kopf bleibt in Form.

Tipp für Eltern. Lasst euer Kind selbst planen, das stärkt die Eigenverantwortung. Ein bis zwei kleine Missionen am Tag reichen völlig, Ferien dürfen auch Ferien sein. Eine gute Mischung aus Lernen, Bewegung, Kreativem und bewusster Bildschirmzeit bringt am meisten. Mehr Ideen und Lektionen gibt es kostenlos auf mindlaunch.de