

PLEAN DON LÁ

Le linn an ama seo nuair a bheidh scoileanna dúnta, tugann a múinteoirí amchlár struchtúrtha do roinnt daltaí. Ach sa gcás nach bhfuil sé se oar fail, tá sé tábhachtach go gcruthaíonn tú do Phlean féin. Cuimhnigh pleanáil le haghaidh obair scoile, aclaíochta agus tascanna tí chomh maith leis na gníomhaíochtaí taitneamhacha, teagmháil le cairde agus le baill teaghlaigh agus sosanna agus smailceacha i rith an lae.

| AM | GNÍOMHAÍOCHT | TICEÁIL AR A CHUR I GCRÍCH |
|----------------|--|----------------------------|
| 9:0 | Bricfeasta/ ní / éadaí a chur ort/ ullmhú i gcomhair obair | ✓ |
| 10:00 | Obair scoile | ✓ |
| 10:45 | Sos cúig nóiméad déag – (smaic fholláin agus éisteacht le ceol) | |
| 11:00 | Obair scoile, nó RTÉ Home School Hub (bunscoil) | |
| 12:00 | Aclaíocht (tráth nach faide ná 2km) agus tascanna tí | |
| 1:00 | Cabhraigh le lón a ullmhú agus é a ithe agus déan teagmháil le do chuid cairde | |
| 2:00 | Obair scoile | |
| 2:45 | Sos cúig nóiméad déag | |
| 3:00 | Obair scoile (meánscoil) Míreanna mearaí agus cluiche cláir | |
| 5:00 | Bacáil rud deas dod' chlann – tá go leor oidis ar YouTube | |
| 6:00 | Am dinnéir (agus glanadh suas) | |
| Plan don oíche | Aclaíocht, am le do chlann agus lig do scíth | |

