



Assalāmu ‘alaikum wa raḥmatullāhi wa barakātuhu liebe Nasirah,

dies ist nur eine Orientierung für einen Tagesplan, wie er für dich in der unterrichtsfreien Zeit aussehen kann. Hierin sind viele wichtige Punkte, die am Tag nicht fehlen sollten dabei! Gerne kannst du diesen als Hilfe nutzen, um deinen Tag sinnvoll und abwechslungsreich zu gestalten.

Wassalam
das Nasirat-Team

Beispiel Tagesplan

Fajr in Gemeinschaft beten, Qur-an rezitieren	
vor 9 Uhr	Frühstücken und anziehen
9 bis 10 Uhr	Spazieren, Fahrrad fahren.* Wenn es regnet Sportübungen Zuhause
10 bis 12 Uhr	Lernzeit nur für die Schule
12 bis 12.30 Uhr	Erfrischungspause, gesunder Snack, Stoßlüften und leichte Bewegung
12.30 bis Zuhr	Spielzeit/Freizeit
Zuhr in Gemeinschaft beten	
nach Zuhr	Mittagsessen
14.30 bis 15.30 Uhr	Ruhepause, Spaziergang*, Entspannung
15.30 bis Assr	Khutba-Runde, Sitzungen mit Hudhur ^{ABA} ansehen, Brief an Hudhur ^{ABA} schreiben
Assr in Gemeinschaft beten	
nach Assr bis Maghrib	Lernzeit Deeni-Wissen oder/abwechselnd Basteln
Maghrib in Gemeinschaft beten	
19 Uhr	Abendsessen
19.30 bis Isha	Kreativzeit/Freizeit
Isha in Gemeinschaft beten	
21.00	Gesprächsrunden, Bücher lesen, Geschichten erzählen

* Bedenke nur rauszugehen, wenn es erlaubt ist! Alternativ Garten oder Balkon nutzen.
Achte immer auf die Hygienemaßnahmen!