

# Ideenblatt Follikelphase

## **Aufgaben, die das Tagewerk betreffen:**

- Lebensmittel/Urprodukte verarbeiten (z.B. Ernte haltbar machen, Nüsse, Brühe herstellen)
- Grünschnitt/Sperrmüll etc. wegbringen
- kochen (z.B. vorkochen für andere Phasen)
- versenden (z.B. Verkäufe, Retouren, Geschenke, Briefe)
- Neues verräumen (z.B. manches zeitweilig am Dachboden parken, Möbel aufbauen)
- herstellen (z.B. Drogerieprodukte)
- renovieren (z.B. Haus & Hof verbessern, Stauraum & Lagerstätten schaffen)
- Bedarf für den Kindergarten/die Schule besorgen
- rausgehen & Ausflüge machen
- anschaffen (z.B. Möbel, Werkzeug, Medikamente)
- einkaufen (Kleidung, Drogerie z.B. Putzmittel, Saatgut, Schuhe, Geschenke, ...)
- für jemanden kochen (Wöchnerin, Kranke, Feste in der Gemeinde)

## **Strategien für meine Pausen:**

- basteln
- aufräumen
- etwas Süßes
- nähen
- Frische Luft
- wischen
- Wäsche
- stricken

## **Rausgehen (Krafttraining/-steigerung):**

- Ausflüge mit dem Fahrrad
- Zu Fuß mit den Kindern zu unserem Waldgrundstück gehen
- den nächstgelegenen Berg oder Hügel erkunden/bewandern

## **Beschäftigung mit Kindern:**

- Wünsche, Ideen und Projekte umsetzen
  - Kekse backen
  - schwimmen gehen
  - Aktivitäten, die ich vorbereitet habe
  - usw.
- etwas alleine mit jedem Kind unternehmen
- Abenteuer erleben

## **Schöne Abendbeschäftigungen:**

- Geschenke herstellen
- Recherchen vorbereiten (z.B. Suchbegriffe planen, Texte ausdrucken)
- bibellesen
- Listen schreiben, Planungen machen (z.B. Gartenplanung)