

So gestalte ich meinen Tagesplan



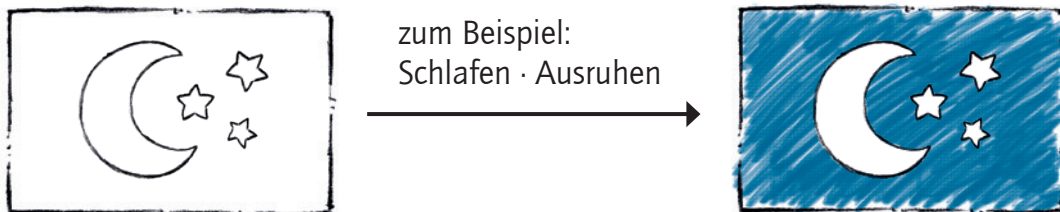
Geeignet für Vorschulkinder

Mit dem Ausfall von Kindergarten, Schule, Kinderturnen und anderen Veranstaltungen fällt eine Menge Struktur weg. Ganz automatisch stellt sich die Frage:

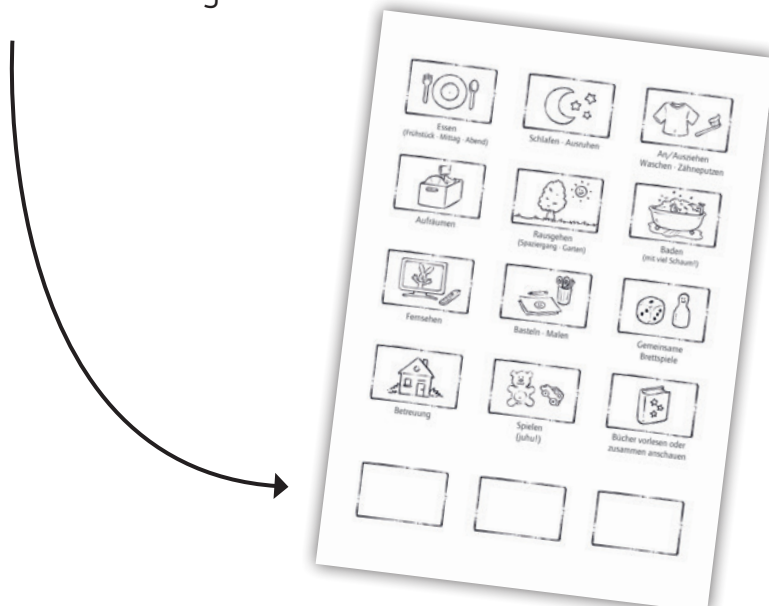
Wie stellt man für seine Kinder einen geregelten Tagesplan auf?

Und wie kann man ihn so darstellen, dass auch Kinder, die noch nicht lesen können, ihn verstehen? Mit unserer Druckvorlage geht es ganz leicht. Alles, was du dafür neben einem Drucker benötigst, sind Buntstifte. Wir erklären dir hier, wie du ihn mit deinem Kind ganz einfach gestaltest:

1. Drucke die Uhr und die Symbolfelder aus (zu finden auf den Folgeseiten).
2. Überlege dir mit deinem Kind für jedes Symbolfeld eine Farbe und male das Symbolfeld dementsprechend aus.



3. Fehlt noch ein Symbol für eine bestimmte Tätigkeit? Kein Problem – zeichne sie einfach noch dazu. Wir haben dafür extra leere Kästen gelassen.



4. Nun nimmst du die Uhr und fängst mit der Aufstehzeit oder dem Frühstück an. Bestimme nun für den ganzen Tag Zeitabschnitte: eine halbe Stunde, eine Stunde, zwei Stunden... und ordne sie Tätigkeiten zu, indem du diese Abschnitte in den Farben, die den Tätigkeiten entsprechen, ausmalst. Das Ausmalen kann auch dein Kind übernehmen – so wird der Tagesplan zu einer gemeinsamen Bastelaktion.

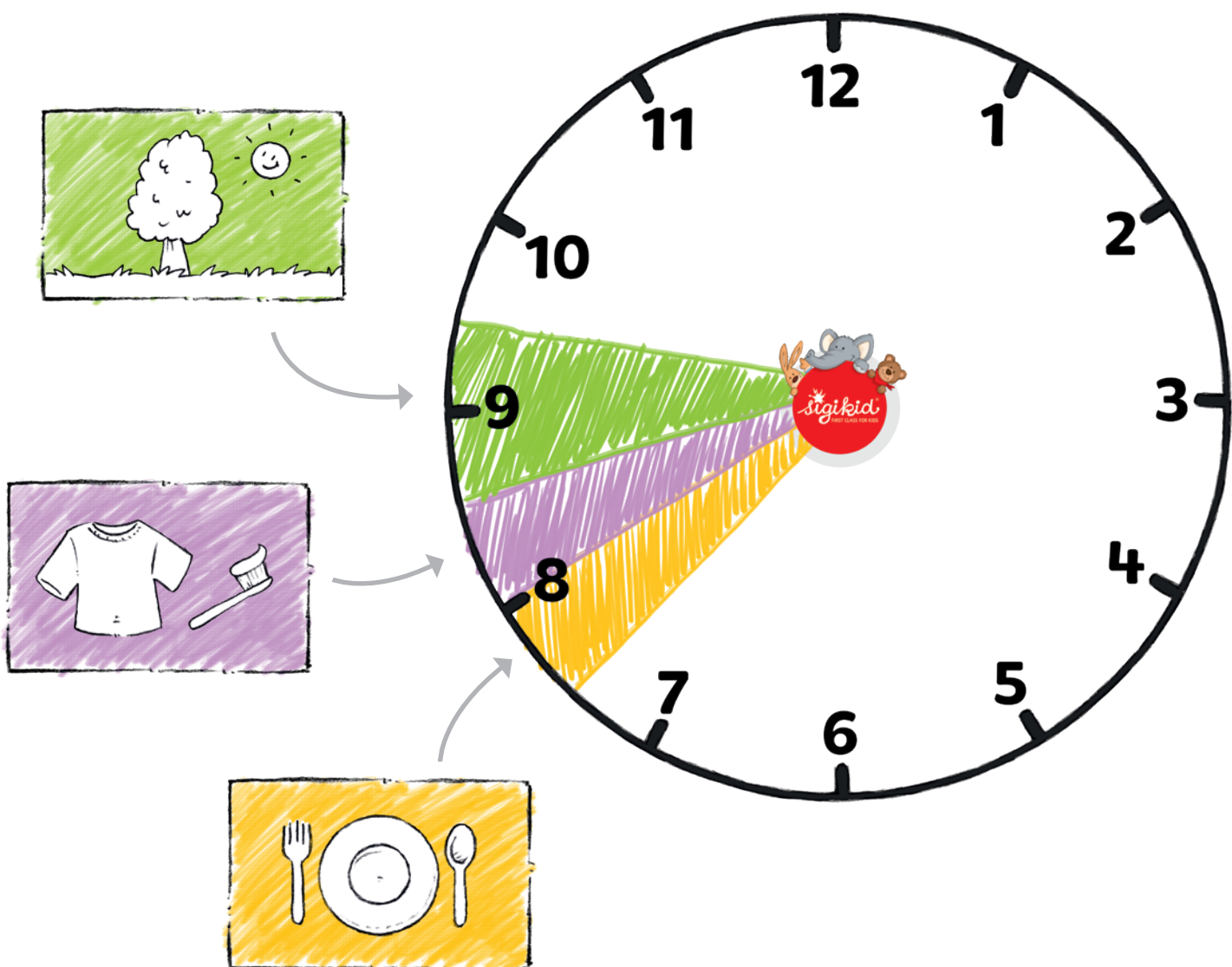
Beispiel:

Wenn es von **7:30 bis 8:00 Uhr Frühstück** gibt – male es auf der Uhr ein in der Symbolfarbe fürs Frühstück. Wenn danach **Anziehen und Zähneputzen** auf dem Programm steht – wähle die entsprechende Symbolfarbe und male einen weiteren Halbstundenabschnitt aus.

Wenn ihr danach **für eine Stunde spazieren geht** – male einen 1-Stunden-Abschnitt aus.

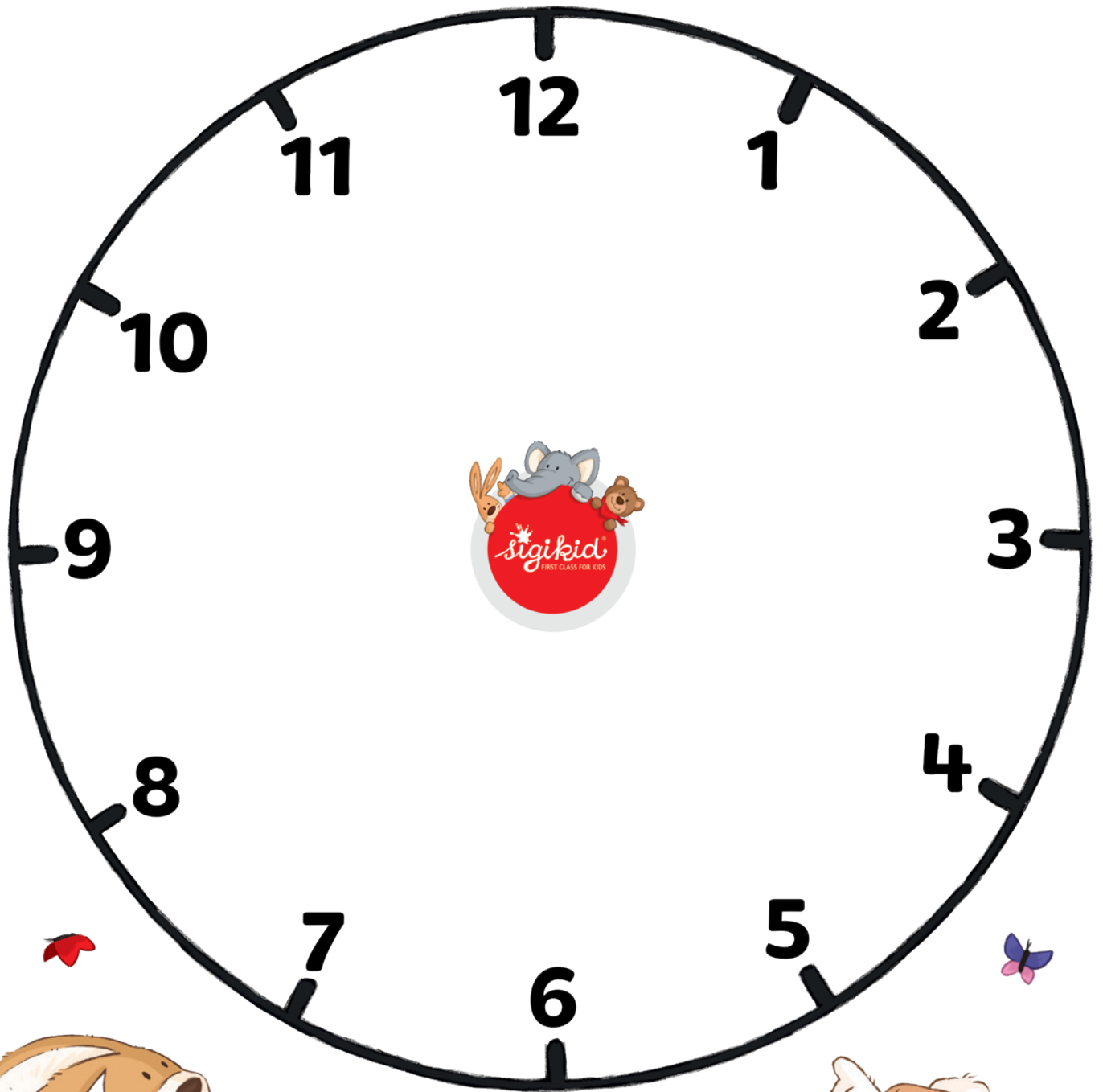
Und so weiter.

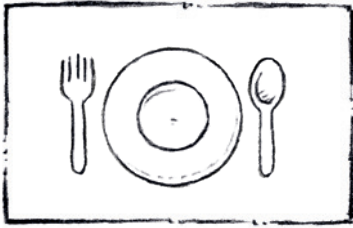
Am Schluss sieht deine Uhr aus wie ein kunterbunter Kuchen in vielen verschiedenen großen und verschiedenen farbigen Kuchenstücken.



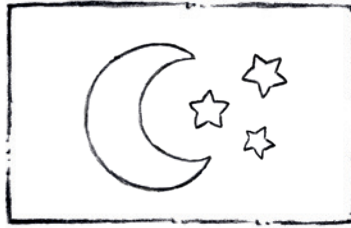
5. Dieser Tagesplan funktioniert nur für einen 12-Stunden-Tag. Wenn dir das zu wenig ist, kannst du einfach mit dem Frühstück anfangen und mit dem Abendessen aufhören.
6. **Ideal ist, wenn du den Plan neben einer Uhr aufhängst.** Und vergiss nicht: er dient dir – und deinem Kind – lediglich als hilfreiche Orientierung: „*Was machen wir wann?*“ Bewahre dir trotz aller Planung ein Stück Flexibilität und Spontanität.
7. Wenn die Tage unterschiedlich sind, kannst du mit deinem Kind an jedem Vorabend – oder jeden Morgen – eine neue Uhr ausmalen.

Mein Tagesplan

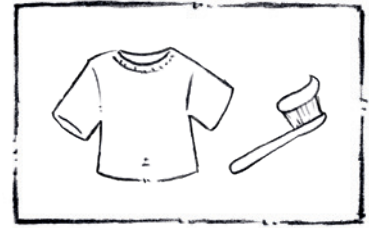




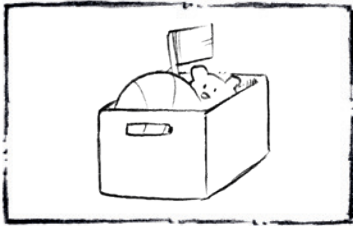
Essen
(Frühstück · Mittag · Abend)



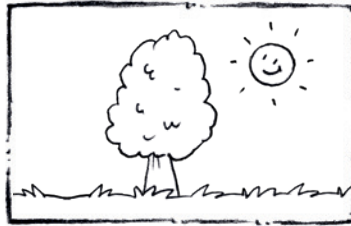
Schlafen · Ausruhen



An/Ausziehen
Waschen · Zähneputzen



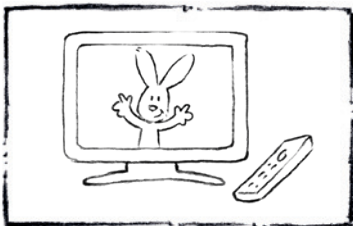
Aufräumen



Rausgehen
(Spaziergang · Garten)



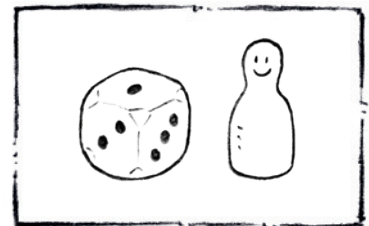
Baden
(mit viel Schaum!)



Fernsehen



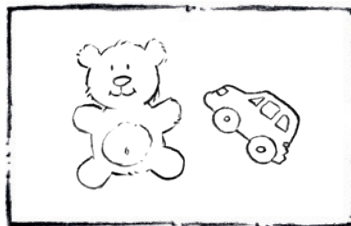
Basteln · Malen



Gemeinsame
Brettspiele



Betreuung



Spielen
(juhu!)



Bücher vorlesen oder
zusammen anschauen

