

Abendritual-Planer (Bedtime Chart)



Bastelidee

Zähneputzen, Spielzeug aufräumen, Pyjama anziehen – ein Abendritual besteht meist aus mehreren Schritten, bevor das Kind dann schließlich einschlüft. Damit dein Kind sehen kann, welche Schritte es sind, und sich an kleinen Erfolgserlebnissen erfreuen kann, haben wir diesen liebevollen Abendritual-Planer für Kinder entworfen. Es gibt sogar eine passende Vorlesegeschichte dazu -

hier entlang!



Du brauchst:

- Die Druckvorlagen (ab Seite 4)
- Schere und Klebestift
- Eine kleine Dose
- Evtl. Heißkleber (für die Variante mit den Deko-Wäschklammern)
- ENTWEDER ein Laminiergerät ODER 2 Stück Pappe / Karton in DIN A4 Format und selbstklebende, transparente Folie
- Eine Befestigungsmöglichkeit für die Bildkarten.

Dazu gibt es mehrere Möglichkeiten. Wähle eine aus:

a) **Selbstklebende Klettpunkte.** Diese gibt es bei verschiedenen Anbietern zu kaufen. Klebe jeweils einen Klettpunkt auf die Rückseite der Bildkarte und einen auf ein Feld auf dem Abendritual-Planer.

b) **Oder Magnete.** Dafür brauchst du selbstklebendes Magnetklebeband (oder Magnetsticker), welches du auf die Rückseite der Bildkarten klebst. Damit die Bildkarten dann auch am Planer halten, kannst du entweder den Planer an eine Metall-Tafel oder an den Kühlschrank hängen.

c) **Oder Deko-Wäscheklammern aus Holz** (sie sind kleiner als normale Wäscheklammern). Diese werden mit Heißkleber direkt auf den Abendritual-Planer geklebt. Nun kann dein Kind die Bildkarten leicht in die Klammern klemmen.

So bastelst du den Planer:

1. Drucke die Druckvorlage aus (Seite 4).
2. Schneide den weißen Druckrand außen am Planer ab.
3. Wenn du ein Laminiergerät hast, stecke die Druckvorlage in die Laminierfolie und laminiere das Blatt. Wenn du möchtest, schneide die überstehende Folie ab; achte dabei auf leicht **abgerundete Ecken**, damit sich dein Kind nicht daran piekt.
4. Wenn du kein Laminiergerät hast, klebe die Druckvorlage mit Klebestift auf Karton. Klebe nun die transparente Folie auf den Planer, damit sie wasser- und schmutzabweisend wird. Schneide die überstehende Folie ab oder beklebe damit die Rückseite.

ausgedruckt
und ausgeschnitten



komplett
laminiert

oder

auf Karton
aufgeklebt
&
mit Folie
beklebt

So bastelst du die Bildkarten für den Planer:

1. Drucke die Bildkarten aus (Seite 5) und wähle aus den Vorschlägen die 9 Bilder aus, die für euer Abendritual passen. Du kannst unsere Vorschläge nehmen oder auf den freien Feldern eigene Bildchen malen.
2. Wenn du ein Laminiergerät hast: Schneide die Bildkarten aus, laminiere sie, und schneide dann die laminierten Karten aus.
3. Wenn du kein Laminiergerät hast: Klebe die Bildkarten auf Karton und schneide sie aus. Beklebe sie dann vorne UND hinten mit Folie und schneide die überschüssige Folie ab.
4. Bringe nun die Befestigungsmöglichkeit an die Bildkarten und/oder Planer an: Klettunkte, Klebe-Magnete oder kleine Holz-Wäscheklammern.
5. Lege nun die Karten in eine hübsche Dose. Du kannst auch unser Motiv (Seite 6) ausdrucken und auf eine Dose oder Schachtel kleben, damit sie optisch zum Abendritual-Planer passt.
6. Sobald ein bestimmter Teil des Abendprogramms erledigt wurde, darf dein Kind die entsprechende Bildkarte an ein freies Feld befestigen. Wenn alle Felder voll sind, ist es Zeit, sich ins Bettchen einzukuscheln und geborgen und glücklich einzuschlafen :o).

Auf der nächsten Seite findest du zusätzliche Infos zu den Befestigungsmöglichkeiten.

ausgedruckt,
ausgesucht und
ausgeschnitten
(9 Stück)



alle laminiert
oder
vorne und
hinten mit
Folie beklebt



Rückseite Klett

Klett auf Punkte



Durchmesser Klett
max. 3,5 cm
(Bildgröße)

oder



Rückseite Magnet

Rückseite Metall-Tafel
oder Planer an den
Kühlschrank hängen



Durchmesser Magnete
max. 3,5 cm
(Bildgröße)

oder

Deko-Wäscheklammern
aufkleben



„Klips!“

:-)

Übrigens: Ruhige, liebevolle Hörgeschichten, die sich perfekt für das Einschlafen eignen, weil sie nicht länger als maximal 15 Minuten dauern und weil sie völlig ohne beängstigende Szenen auskommen, findest du kostenlos im sigikid-Podcast. Wenn du mal selber zu müde bist, um deinem Kind etwas vorzulesen, kannst du dich zu ihm aufs Bett setzen, es im Arm halten, und gemeinsam mit ihm der Geschichte lauschen!

Hier kommt ihr zu den Podcasts!

Und hier geht's zum Kinderblog!

Mein Abendritual



6

4

2

8



5



3

7



5

1

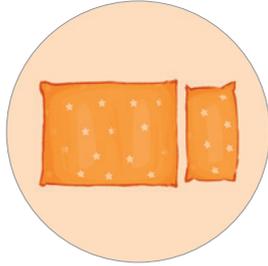
9



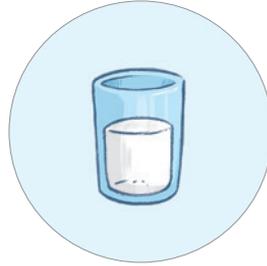
Bildkarten



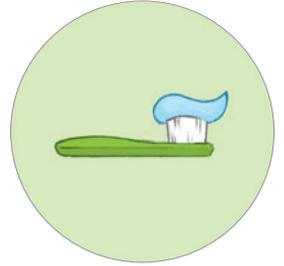
Bilderbuch oder
Vorlesegeschichte



Bett vorbereiten



Trinken



Zähne putzen



Gesicht waschen



Pyjama anziehen



WC/Toilette



Spielzeug
aufräumen



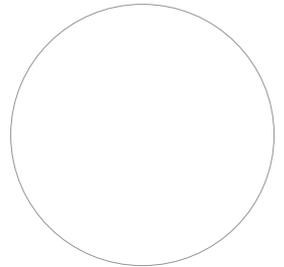
Podcast hören
Die von sigikid sind toll! :)



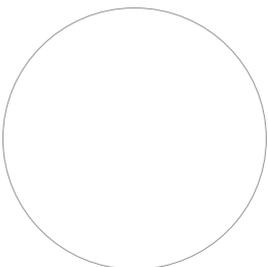
Gutenachtlied



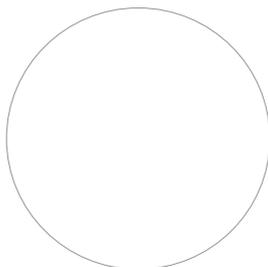
Kuscheln



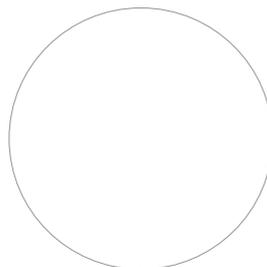
Selbst gestalten



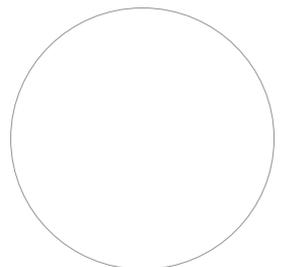
Selbst gestalten



Selbst gestalten



Selbst gestalten



Selbst gestalten

Dosen-Deko

Mit diesem Bild kannst du, wenn du magst, die Dose oder Schachtel für die Aufbewahrung der 9 Bildkarten dekorieren.

Wir haben die „Dosen-Deko“ in zwei Größen angelegt:



ausgeschnitten
und aufgeklebt