

# BEISPIEL-WOCHE ZU HAUSE

ZEIT	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Länger im Bett liegen bleiben & noch eine Geschichte lesen	Länger im Bett liegen bleiben & noch eine Geschichte lesen
	Anzieh-/Badroutine	Anzieh-/Badroutine	Anzieh-/Badroutine	Anzieh-/Badroutine	Anzieh-/Badroutine		
	Hausaufgaben (1-2h nach Alter)	Hausaufgaben (1-2h nach Alter)	Hausaufgaben (1-2h nach Alter)	Hausaufgaben (1-2h nach Alter)	Hausaufgaben (1-2h nach Alter)		
	Raus gehen (z.B. Seilspringen)	Einkaufen gehen	Rad/ Laufrad/ Inline fahren	Einkaufen gehen	Raus gehen (z.B. Dinge für Osterdeko suchen)	Frühstück	Frühstück
	Obstpause	Obstpause		Obstpause	Obstpause	Anzieh-/Badroutine	Anzieh-/Badroutine
	Bücher vorlesen	Zusammen kochen		Freie Spielzeit	Osterdekoration basteln	Einkaufen gehen	Zusammen Aufräumen (Musik hören und dabei Tanzen?)
	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen
	Mittagsschlaf/ Ruhezeit	Mittagsschlaf/ Ruhezeit	Mittagsschlaf/ Ruhezeit	Mittagsschlaf/ Ruhezeit	Mittagsschlaf/ Ruhezeit	Mittagsschlaf/ Ruhezeit	Mittagsschlaf/ Ruhezeit
	Obstpause	Obstpause	Obstpause	Kuchen backen & Kuchen essen	Obstpause	Obstpause	Rad/ Laufrad/ Inline fahren
	Freie Spielzeit	Raus gehen z.B. Dingen finden, die man malen kann	Kostümiere und etwas aufführen		Freie Spielzeit	Raus gehen	
	Aufräum-Ritual	Aufräum-Ritual	Aufräum-Ritual	Aufräum-Ritual	Aufräum-Ritual	Aufräum-Ritual	Aufräum-Ritual
	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen
	Bettfertig machen/ Zubettgeh-Ritual	Bettfertig machen/ Zubettgeh-Ritual	Bettfertig machen/ Zubettgeh-Ritual	Bettfertig machen/ Zubettgeh-Ritual	Spieleabend mit Snacks	Einen Film schauen	Bettfertig machen/ Zubettgeh-Ritual
					Zubettgeh-Ritual	Zubettgeh-Ritual	

Wir haben zur Orientierung einen beispielhaften Wochenplan erstellt, der nur als Anregung dienen soll, wie einzelne Tag aussehen könnten. Alles kann, nichts muss!

Diese Zeifenster können im Alltag frei gestaltet werden.
 


 Wir empfehlen diese Zeifenster an jedem Tag so gut es geht einzuhalten.