

# Vorschlag Tagesplan

**Bitte unbedingt für Deine Familie anpassen!**

*Hinweis: Plan für 3 Kindergarten- und Vorschulkinder gemacht Alter 3-5 Jahre*

| <b>ZEIT</b>     | <b>AKTIVITÄT KINDER</b>  | <b>WER</b>           |
|-----------------|--|----------------------|
| 7-8 Uhr         | Frühstücken, anziehen  | Alle Kids            |
| 8-8:30 Uhr      | Zähne putzen, fertig machen zum Rausgehen  | Alle Kids            |
| 8:30-9:30 Uhr   | Rausgehen (Spaziergang mit Abstand! Fahrrad, Roller, Laufrad)                                      | Alle Kids            |
| 9:30-10 Uhr     | Ankommen, ausziehen, Hände waschen, trinken, Snack   | Alle Kids            |
| 10-11 Uhr       | Malen, basteln   | Alle Kids            |
|                 | Lernblöcke   | Die Vorschulkinder   |
|                 | Hausaufgaben   | Die Schulkinder      |
| 11:-11:15 Uhr   | Aufräumen  | Alle Kids            |
| 11:15-12:30     | Hörbuch & iPad Lernapp   | Alle Kids            |
|                 | 12-12:30 Uhr Mittagessen vorbereiten   | Kids, die Lust haben |
| 12:30-13:15 Uhr | Mittagessen, Küche aufräumen   | Alle                 |
| 13:15-14:00 Uhr | Vorlesezeit im KiZi  | Alle Kids            |
| 14-14:30 Uhr    | Fertig machen zum Rausgehen  | Alle Kids            |
| 14:30-15:30 Uhr | Rausgehen oder drinnen Sport (laute Musik und tanzen, Purzelt)                                     | Alle Kids            |
| 15:30-16:00     | Ankommen, ausziehen, Hände waschen, trinken, Snack   | Alle Kids            |
| 16-17 Uhr       | Freies Spiel, Sofa chillen   | Alle Kids            |
| 17-17:30 Uhr    | Mindfulness (Kids: Bücher anschauen oder mitmachen, Erwachsene: Yoga, Dehnen), alternativ Badewann | Alle Kids            |
| 17:30-18:30 Uhr | TV Time (Sendung mit der Maus, Pumuckl, englische Serien etc)                                      | Alle Kids            |
|                 | 18-18:30 Kochen  | Kids, die Lust haben |
| 18:30-19:15 Uhr | Abendessen, aufräumen  | Alle Kids            |
| 19:15-20 Uhr    | Fertig machen fürs Bett  | Alle Kids            |
| 20 Uhr          | Gläschen Wein einschenken, Bier aufmachen. An harten Tagen: Schnäpsschen                           | Alle Erwachsenen     |