




Tagesstruktur schafft Sicherheit - Empfehlungen für einen Tagesplan

Kinder benötigen einen strukturierten Tagesablauf, dieser vermittelt ihnen ein Gefühl von Sicherheit und beugt Unterforderung vor. Den Kinder sollte erklärt werden, dass die derzeitige Situation keine Ferien oder Urlaub sind. Erstellen Sie für Ihre Familie einen Tagesplan, an den sich jeder halten sollte. Folgend finden Sie einen Vorschlag, wie ein konkreter Tagesplan aussehen kann.

Empfehlung für einen strukturierten Tagesablauf - Kindergartenkinder	
Vor 9:00 Uhr	Waschen, anziehen und frühstücken
09.00-10.00 Uhr	Morgenspaziergang – auch bei schlechtem Wetter kann man raus gehen! Alternativ können Sie drinnen kleine Sportübungen machen. Wichtig ist – BEWEGUNG!
10.00-11.00 Uhr	Basteln mit den Kleinen oder Denkspiele, Legespiele, Rechenspiele 
11.00-12.00 Uhr	Spielzeit/Kreativzeit: malen, puzzeln, Lego, Musik machen In dieser Zeit können die Kinder auch bei den Vorbereitungen zum Mittagessen helfen
12.00 Uhr	Mittagessen
ab 12.30 Uhr	„lästige“ Aufgaben wie Zimmer aufräumen oder putzen 
13:00-14.30 Uhr	Entspannen, Mittagsschlaf (diese Erholungsphase ist sehr wichtig)
14.30-16.00 Uhr	Kinder können hier z.B. ausmalen, altersgerechte Arbeitsblätter bearbeiten/ Fernsehzeit 
16.00-17.00 Uhr	Aufenthalt im Freien ¹ , z.B. Fahrrad/Roller fahren, Fußball spielen
17.00-18.30 Uhr	Vorbereitungen für das Abendessen und anschließend gemeinsames Abendessen
18.30-20.00 Uhr	<u>Ältere Kinder</u> : Freie Fernsehzeit. Man kann gemeinsam mit den Kindern Filme oder Serien schauen <u>Kleinere Kinder</u> auf das „zu Bett gehen“ vorbereiten: Vorlesen, Hörbuch hören ! Wichtig: 1 Stunde vor dem Zubettgehen kein Fernsehen, damit Kinder besser abschalten können.

(vgl. Christian Lüdke, Psychotherapeut für Kinder und Jugendliche/hr3)

¹ Bitte beachten Sie beim Aufenthalt im Freien die Vorgaben der Regierung!