



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 - Grundschul Kinder	
Vor 9.00 Uhr	Aufwachen , „tagfertig“ machen, Sport/ Gymnastik für die Frühaufsteher, frühstücken
09.00-12.00 Uhr	Lernzeit ... möglichst nur mit Schulbüchern (ohne Bildschirme), Arbeitsaufträge sichten und bearbeiten, Hausaufgaben machen, Wissenslücken schließen ... Kleiner Tipp: Anerkennung und Lob nicht vergessen 
12.00-13.00 Uhr	Mittagspause ... Kinder auch bei Vor- und Nachbereitung einbinden (kochen – ab 11:30 Uhr, Tisch abräumen/ abwaschen)
13.00-14.00 Uhr	Ruhepause ... beliebig Ruhen, Schlafen, Lesen, Frischluft oder Sport
14.00-16.00 Uhr	bei Bedarf zweite Lerneinheit : auch mit elektrischen Bildschirmen – iPad, Laptop, Apps alternativ: Spielzeit/ Kreativzeit u.a. Musik machen, puzzeln, malen, Lego ...
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	Gesellschaftsspiele, freie Fernsehzeit (man kann gemeinsam mit den Kindern Filme/ Serien schauen) <u>Jüngere Kinder</u> auf das „ zu Bett gehen “ vorbereiten: Vorlesen, Hörbuch hören ! Wichtig: 1 Stunde vor dem Zubettgehen kein Fernsehen, damit Kinder besser abschalten können.
20.00 Uhr	Alle ins Bett . Ältere Kinder dürfen 1 Stunde länger wach bleiben.

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

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