

# TAGESPLANER FÜR



am MO DI MI DO FR SA SO

DAS HABE ICH HEUTE VOR:

WANN/VON-BIS

ERHOLUNG/NICHTSTUN  
WANN/ WIE LANG

Large vertical grey box with horizontal white lines for writing tasks.

Large vertical grey box with horizontal white lines for writing time intervals.

Large vertical grey box with horizontal white lines for writing rest periods.

WAS IST MIR HEUTE WICHTIG:

White rectangular area for writing important events.

WAS WAR HEUTE TOLL:

Teal rectangular area for writing positive experiences.

TRINKEN:



# Tagesplan für die Familie

Ein Tagesplan kann dabei helfen, den gemeinsamen Tag von Kindern und Eltern zu strukturieren. Das machen auch viele Kindergärten und Kitas so, an Grundschulen gibt es einen Stundenplan. Für die Zeit zu Hause ist eine strukturierte Aufteilung des Tages ebenfalls sinnvoll.

Die Eltern können damit besser einschätzen, was in den Tag der Kinder passt, wer sich wann um welche Aufgabe der Kinder kümmert und wann sie ihre eigenen Aufgaben erledigen können. Die Kinder wissen, was den Tag über geplant ist und was als nächstes ansteht.

Der Tagesplan vermeidet also im besten Fall auch einige Diskussionen, die oft für beide Seiten unbefriedigend enden. Und wenn der Plan dann auch noch gemeinsam erstellt wird, fühlen sich alle einbezogen.

Wie detailgenau der Tag strukturiert wird, hängt vom Alter der Kinder und den Gegebenheiten zu Hause ab. Bei Kindergartenkindern machen Uhrzeiten wenig Sinn, Symbole für die Aktivitäten sind besser geeignet als Text. Deshalb haben wir auf dieser Seite die möglichen Kategorien des Tagesplans zusätzlich als Symbole zum Ausschneiden angelegt, die man auf Magnete kleben und zusammen mit dem Plan z.B. am Kühlschrank befestigen kann.

Den Tagesplan kann man beispielsweise aufteilen in Vormittag, Mittag, Nachmittag, Abend. Oder in beliebige Kategorien wie z.B.:

## Lernen & arbeiten –

Hausaufgaben, Home Office...

## Spielen, kreativ sein & bewegen –

Radfahren, Roller fahren, malen, basteln, Lego, Playmobil...

## Zocken, glotzen, anhören –

Videospiele, Serie, Hörspiele, Podcast...

## Freundezeit –

zocken, chatten...

## Familienzeit –

spielen, quatschen, planen, kochen, essen, rausgehen mit dem Hund...

## Haushalt –

aufräumen, sauber machen,...

**TAGESPLANNER FÜR** \_\_\_\_\_

am MO DI MI DO FR SA SO

**DAS HABE ICH HEUTE VOR:**

**WANN/VON-BIS**

**ERHOLUNG/NICHTSTUN WANN/ WIE LANG**

**WAS IST MIR HEUTE WICHTIG:**

**WAS WAR HEUTE TOLL:**

**TRINKEN:** [Six glass icons]

**SÜDKURIER**

Callouts: Name eintragen, Prioritäten eintragen, Tag markieren, Aktivitäten/Aufgaben eintragen, Zeitpunkt/Zeitraum eintragen, Zeit für Pausen eintragen, Wieviel habe ich heute getrunken?, Den Tag positiv beenden



Lernen/Arbeiten

Spielen/Bewegen

Zocken/Glotzen

Freunde

Familie

Haushalt