

Voorbeeld dagschema

	Hoe laat	Wat	Wie	Waar	Tips
	< 9.00 uur	Opstaan, aankleden, ontbijten en tandenpoetsen	Allemaal		
	9.00 uur – 10.00 uur	Naar buiten of Binnen spel activiteit (zie ideeën op pagina 6)	Gezamenlijk		Wandeling (in de buurt, bos of strand) of een speeltuin. Bij slecht weer denk aan samen knutselen of een (beweeg)spelletje binnenshuis.
	10.00 uur – 11.00 uur	Tijd voor school	De kinderen (evt onder leiding van ouders)	Zelf invullen, bijvoorbeeld aan de eettafel of op de eigen kamer aan een bureau. Waar werkt jouw kind het best?	Zet eventueel een wekker en/of spreek af wat de kinderen af moeten hebben. Benoem/doorloop bijvoorbeeld deze stappen: 1 Wat moet je doen? 2 Wat heb je nodig? 3 Werk maken 4 Nakijken of vertellen wat je hebt gedaan.
	11.00 uur	Drinken en koekje eten	Eventueel gezamenlijk		
	11.00 uur – 12.00 uur	Zelfstandig of samen spelen	De kinderen		Het kan helpen om een lijst te maken van activiteiten die het kind tijdens een zelfstandig spelmoment kan doen.
	12.00 uur	Handen wassen en lunchen	Gezamenlijk	Aan tafel	
	12.30 uur	Opruimen en schoonmaken	Gezamenlijk		Neem de kinderen hier in mee, vertel waarom we dit doen en geef ze een eigen taak. Denk bijvoorbeeld aan “Jij mag de borden op het aanrecht zetten” of geef een schoonmaak doekje

				en vraag of hij/zij alle lichtknopjes of deurknoppen wil zoeken en schoonmaken.
12.45 uur – 13.30 uur	Rust moment	Allemaal		Bijvoorbeeld slapen, boekje lezen, puzzel maken, muziek luisteren of kleuren.
13.30 uur – 14.15 uur	Tijd voor school	De kinderen		Zie tips schooltijd 10.00 uur
14.15 uur – 15.30 uur	Naar buiten of binnen spel activiteit			Wandelen of spelen.
15.30 uur	Drinken en fruit eten			
15.45 uur – 16.30 uur	Gezamenlijk spelletje spelen	Gezamenlijk		Geef de kinderen een keuze uit twee spelletjes of stel zelf een spel voor.
16.30 uur – 17.30 uur	Zelfstandig spelen	Kinderen		Het kan helpen om een lijst te maken van activiteiten die het kind tijdens een zelfstandig spelmoment kan doen.
17.30 uur	Handen wassen, avond eten en opruimen		Aan tafel	
	Eventueel nog schermtijd			
	Douchen, klaar maken voor bed, boekje lezen			
.. uur	Naar bed			(tijd en schermtijd tussen eten en slapen door is afhankelijk van de leeftijd)