



WOCHENPLANER



MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

SONNTAG



„Bestimmerin oder Bestimmer des Tages“: Ein Familienmitglied darf sich abwechselnd tageweise Aktivitäten wünschen

Frühstück gestalten, wenn Zeit ist: Müsli-Vorgarten, Petersilien-Wald, Joghurt-See auf dem Teller ...

Ruhige und aktive Phasen abwechseln!

Zum Beispiel Rausgehen, aus Baumrinde Rollbahnen basteln, Klettern fördern, Verstecken, Fangen (Austoben ist gut!)

Rätseln, Knobeln „Ich sehe was, was du nicht siehst“, Schatzsuche drinnen und draußen, Rollenspiele, z.B. Bilderbuchszenen nachspielen

Aus Lego- oder Duplosteinen Hindernisse und Kegelbahnen bauen (vgl. Lego-Homepage)

Lernphasen für die Schule gegebenenfalls nicht vergessen

Kreativ gestalten – zum Beispiel einen Raum zur Picknickwiese erklären (kleinere Kinder), gemeinsam kochen, mit Kräutern vom Markt dekorieren, Kräuter oder Sprossen säen und auch indoor wachsen lassen, wenn möglich zum Beispiel mit einem Lunchpaket in den Wald gehen und picknicken

Ruhige und aktive Phasen abwechseln!

Vorlesen, Handy- und PC-Phasen, etwas mehr als sonst, je nach Alter, aber: mit Bewegungsphasen abwechseln!

Es gibt lustige Bewegungs-/Sportvideos im Internet, z.B. Gymnastik mit Klopapierrollen, je nach Alter z. B.: Hindernisbahn aus Rollen aufbauen, drumherumkrabbeln, rückwärts krabbeln, auf einem Bein drumherumhüpfen...

Karaoke-Singen, spannende Kindersendungen raussuchen, zum Beispiel auf der ARD-Seite/Mediathek

Gemeinsam essen, noch ein Spiel vor dem Schlafengehen machen, Lieder singen

Vor dem Schlafengehen Rückblick auf den Tag. Was war schön? Was wollen wir in der nächsten Woche wieder auf den Plan stellen?

Wir unterstützen Sie/Euch!

Familienberatungstelefon für Kinder, Jugendliche und Eltern

Für Unterstützung bei Ideen oder um einfach mal miteinander zu reden, stehen wir gerne zur Verfügung:

Telefon +49 201 88-51033

Das Familienberatungstelefon ist eine Gemeinschaftsaktion aller Essener Erziehungs- und Beratungsstellen.

Das Kinder- und Jugendnottelefon ist erreichbar unter:

Telefon +49 201 265050





WOCHENPLANER



Illustrationen und Piktogramme: Stadt Essen, FB 01-15; Basisvorlagen avian/fotoolia, Jutilen Eichinger/fotoolia und sdcocret/fotoolia Stand April 2020

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
FRÜHSTÜCK							
VORMITTAG							
MITTAG							
NACHMITTAG							
ABEND							



Herausgeber: Stadt Essen, Jugendpsychologisches Institut, und die Essener Kinderärzte