© Nationales Zentrum Frühe Hilfen (NZFH) und Stiftung Pro Kind
Alltag Wohnen und das tägliche Leben / 30202 (2. Aufl.)
Gestaltung: Marta Daul / www.creativejuice.eu

Ich mache einen Tages-Plan

So schaffe ich meine Aufgaben.

NEST

Was mache ich jeden Tag?

Was mache ich?

- ◯ Aufstehen
- ◯ Früh-Stück
- ◯ Kinder versorgen
- ◯ Arbeiten / Schule
- ◯ Haushalt
- ◯ Einkaufen
- ◯ Kochen
- ◯ Mittag-Essen
- ◯ Ausruhen
- ◯ Zeit für mein Kind
- ◯ Haus-Aufgaben
- ◯ Abend-Essen
- ◯ Mein Kind zu Bett bringen
- ◯ Zeit für mich
- ◯ _____

Ich trage ein: Wann mache ich es?

6 Uhr	7 Uhr	8 Uhr	9 Uhr	10 Uhr	11 Uhr	12 Uhr	13 Uhr	14 Uhr	15 Uhr	16 Uhr	17 Uhr	18 Uhr	19 Uhr	20 Uhr	21 Uhr	22 Uhr	23 Uhr	24 Uhr	1 Uhr	2 Uhr	3 Uhr	4 Uhr	5 Uhr