

# Übung: „Mein bunter Tagesplan“

## Ziel:

Die Kinder lernen, wie wichtig es ist, ihren Tag gut zu ordnen – mit Zeit zum Spielen, Ausruhen, Essen und Schlafen.

## Was du brauchst:

- Ein großes Blatt Papier (A4 oder größer)
- Bunte Stifte
- Aufkleber oder kleine Bilder (z.B. von einer Sonne, einem Apfel, einem Ball, einem Bett)

## Anleitung:

1. **Erkläre den Tagesablauf:** Erkläre den Kindern, dass ein Tag aus vielen verschiedenen Dingen besteht. Zum Beispiel:
    - **Morgen:** Aufstehen, frühstücken
    - **Mittag:** Spielen, Mittagessen
    - **Nachmittags:** Bewegung oder Ruhe
    - **Abends:** Abendessen, Schlafen gehen
  2. **Bilder malen oder aufkleben:** Gib jedem Kind ein Blatt Papier und bitte sie, Bilder oder Aufkleber zu verwenden, um ihren Tag zu gestalten. Sie können die folgenden Dinge auf ihrem Plan eintragen:
    - **Frühstück:** Bild von einem Apfel oder einer Sonne
    - **Spielen:** Bild von einem Ball oder Spielzeug
    - **Mittagessen:** Bild von einem Teller oder einem Apfel
    - **Ruhezeit:** Bild von einem Buch oder einer Wolke
    - **Schlafen:** Bild von einem Bett oder einem Mond
- Die Kinder können die Bilder in der Reihenfolge aufkleben, wie sie ihren Tag gerne gestalten möchten.
3. **Tagesplan anschauen:** Am nächsten Tag könnt ihr gemeinsam den Plan anschauen und schauen, was alles passiert ist. Zum Beispiel: „Hast du heute schon gespielt? Hast du gut zu Mittag gegessen?“
  4. **Ritual einführen:** Du kannst auch kleine Rituale einführen, z.B. nach dem Mittagessen eine kleine „Ruhezeit“ mit einer ruhigen Geschichte oder einer Atemübung.

## Fazit:

Die Kinder haben so einen kleinen, bunten Tagesplan. Sie lernen, dass es wichtig ist, Zeit zum Spielen, für Mahlzeiten und für Schlaf zu haben.

Nicole Fritsch  
Gesundheitstrainerin SKA

