

  
**Erzählt Euch beim Abendessen von Eurem Tag:** Was war heute schön, was war blöd?



  
**Plant eine gemeinsame Aktivität pro Tag:** z. B. Kuchen backen, Natur erkunden, Marmelade bauen, Geschichten vorlesen auf dem Sofa.



  
**Bindet Euer Kind aktiv mit ein:** z. B. gemeinsames Kochen, Wäsche zusammenlegen, Tisch decken

Was hat Euch heute gefreut? Womit hat Euer Kind Euch überrascht?



**ABENDS:**  
**Feste Zeiten** für gemeinsame Abendessen  
**Abendritual:**  
Bücher lesen, Spiele spielen, feste Zubettgehzeiten

**MORGENS:**  
**Feste Aufstehzeit**  
mit gemeinsamem Frühstück  
**Macht Euch einen Tagesplan**  
wann sind Aktivitäten und wann Ruhe?


**VORMITTAGS:**  
· Freies Spiel  
· Gemeinsame Zubereitung des Mittagessens

**NACHMITTAGS:**  
· Freies Spiel  
· Rausgehen  
· Basteln  
· Singen  
· Sport

**MITTAGS:**  
**Feste Zeiten** mit gemeinsamem Mittagessen  
**Mittagspause:**  
Gönnt Euch und Eurem Kind eine Auszeit

  
Abgesperrte Spielplätze, geschlossene Kitas, Schlangen vor dem Supermarkt: **fotografiert, was gerade besonders ist.**



  
Ideen für die Auszeit am Mittag: Bücher angucken, Hörbuch hören, malen, entspannen



Im Internet gibt es unzählige Sportangebote für Vorschulkinder, Mal- und Bastelvorlagen – damit kann sich Euer Kind auch gut selber beschäftigen.



### HOLT EUCH UNTERSTÜTZUNG UND ACHTET AUF EUCH!

Ob Nachbarschaftsinitiativen oder auch Familienhilfe – es gibt verschiedene Angebote, um Euch zu entlasten. Setzt Euch nicht unter Druck, wenn mal was nicht gelingt.

### MEHR LINKS UND TIPPS

AUF FACEBOOK  
<https://www.facebook.com/educationy>

UND AUF INSTAGRAM:  
[https://www.instagram.com/education\\_y/](https://www.instagram.com/education_y/)

**DAS FAMILY-PROGRAMM** richtet sich an Eltern von Kindern am Übergang von der Kita zur Grundschule. Es versteht Familie als zentralen Teil des Bildungssystems. Um Kindern mehr Bildungschancen zu ermöglichen, stärkt family die Bildungskompetenzen von Eltern.

Es unterstützt Eltern dabei, kompetente Lernbegleiter\*innen ihrer Kinder zu werden.

### Weitere Infos unter:

<https://education-y.de/handlungsfelder/familie/family-programm/>

## UNSERE IDEEN FÜR HEUTE:

DATUM

Montag  Dienstag  Mittwoch  Donnerstag  Freitag  Samstag  Sonntag

 **MORGENS** 

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**MORGENS:**  
**Feste Aufstehzeit**  
mit gemeinsamem Frühstück  
**Macht Euch einen Tagesplan**  
wann sind Aktivitäten und  
wann Ruhe?

 **VORMITTAGS** 

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**VORMITTAGS:**  
· Freies Spiel  
· Gemeinsame  
· Zubereitung des  
Mittagessens

 **ABENDS** 

---

---

---

---

---


---

---

---

---

---

  
**ABENDS:**  
**Feste Zeiten**  
für gemeinsame  
Abendessen  
**Abendritual:**  
Bücher lesen, Spiele  
spielen, feste Zubett-  
gehzeiten

 **NACHMITTAGS** 

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**NACHMITTAGS:**  
· Freies Spiel  
· Rausgehen  
· Basteln  
· Singen  
· Sport



 **MITTAGS** 

---

---

---

---

---


---

---

---

---

---

  
**MITTAGS:**  
**Feste Zeiten** mit gemein-  
samem Mittagessen  
**Mittagspause:**  
Gönnt Euch und Eurem  
Kind eine Auszeit