

## **Dagplanning**

Nu de kinderen niet naar school gaan, kan het een uitdaging zijn om de dag ontspannen door te komen.

### **Vast dagritme**

Voor alle kinderen is het belangrijk om het vaste dagritme dat ze op schooldagen gewend zijn vast te houden. Voor kinderen met psychiatrische problemen is dit helemaal belangrijk. We zetten een aantal tips voor u op een rij en geven adviezen voor een passend dagschema.

### **Afwisseling**

Bepaal een dagritme waarbij schoolwerk, sport of buitenspelen en schermtijd elkaar afwisselen. Afwisseling in de dag is belangrijk. Wissel momenten van taakgericht werken (inspanning) af met ontspanning en bewegen. Hierbij zou het fijn zijn als activiteiten zowel binnenshuis als in de frisse buitenlucht uitgevoerd kunnen worden. Let er wel op dat u en uw kinderen voldoende afstand houden van anderen in hun omgeving.









### **Helpen bij huishouden**






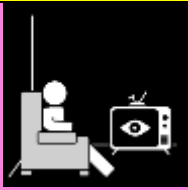

Eveneens kunt u kinderen bij het dagelijkse huishouden betrekken. Laat ze helpen met koken, schoonmaken opruimen en uitzoekwerk. Een huishoudelijke klus wordt leuker wanneer je het samen doet.

Hieronder vindt u een dagschema dat u kunt gebruiken voor uw kind. Er zijn twee versies: in de tweede versie worden pictogrammen gebruikt voor de verschillende activiteiten. Ook kan de lijst met activiteiten helpend zijn om met uw kind samen speeltijd in te vullen. Brainstorm samen met uw kind over leuke activiteiten die op de lijst komen als ook over huishoudelijke taken die gedaan kunnen worden. Op deze manier wordt het echt een gezamenlijke lijst.

Mocht u vragen hebben over bovenstaande dan staat uw behandelaar of het team van de Karakter Hulplijn u graag te woord.

Tijdstip	Activiteit	Invulling	Opmerkingen
Tot 9.00 uur	Wakker worden	Ontbijten, douchen, aankleden	
9.00-9.30	Beweging en frisse lucht	Wandeling, beweegoefeningen in de tuin	
9.30-10.15	Schoolactiviteiten	Schoolwerk, sudoku, denkpuzzels, opdrachtkaarten	Voorkeur zonder elektronica
10.15-10.30	Eten/drinken	Drinken met iets lekkers, fruit, yoghurt of koekje	
10.30-11.00	Rustmoment	Ieder op zijn eigen kamer een rustmoment waarbij je met de ouder een invulling afspreekt	Belangrijk, tijd voor jezelf! Even geen contact met elkaar. Dit kan ook ergens anders in huis.
11.00-11.30 uur	Schoolactiviteiten of klusjes	Schoolwerk/klusjes Opruimen kamer, tuinklusjes, schoonmaken, zoekwerk	
11.30-12.15	Creatieve tijd	Bouw- en speelmaterialen, knutselen, proefjes doen, musiceren, koken, bakken tekenen	Waar buiten kan, voorkeur buiten
12.15-13.00	Lunch	Lunch aan tafel	
13.00-13.30	Rustmoment	Ieder op zijn eigen kamer een rustmoment waarbij je met de ouder een invulling maakt	Belangrijk, tijd voor jezelf! Even geen contact met elkaar. Dit kan ook ergens anders in huis.
13.30-14.30	Schoolactiviteiten of klusjes	MET elektronica, digitale schoolomgeving, educatieve games, filmpjes klokhuis, overige educatieve filmpjes	Ruim na deze activiteit de schoolspullen op
14.30-15.00	Eten/drinken	Drinken met iets lekkers, fruit, yoghurt of koekje	
15.00-17.00	Vrij spelen	Voorkeur voor buitenactiviteit	
17.00-18.00	Helpen met eten bereiden	Samen koken, helpen voorbereidingen treffen voor het diner	
18.00-20.00	Vrije keuze tijd	Lezen, tv kijken, naar buiten, spelen, badderen etc.	
xx tijd	Naar bed	Met het vaste bedritueel	

Tijdstip	Activiteit	Invulling	Opmerkingen
Tot 9.00 uur		Ontbijten, douchen, aankleden	
9.00-9.30		Wandeling, beweeg oefeningen in de tuin	
9.30-10.15		Schoolwerk, sudoku, denkpuzzels, opdrachtkaarten	Voorkeur zonder elektronica
10.15-10.30		Drinken met iets lekkers, fruit, yoghurt of koekje	
10.30-11.00		Ieder op zijn eigen kamer een rustmoment waarbij je met de ouder een invulling afspreekt	Belangrijk, tijd voor jezelf! Even geen contact met elkaar. Dit kan ook ergens anders in huis.
11.00-11.30 uur		Schoolwerk/klusjes Opruimen kamer, tuin klusjes, schoonmaken, uitzoekwerk	
11.30-12.15		Bouw- en speelmaterialen, knutselen, proefjes doen, musiceren, koken, bakken tekenen	Waar buiten kan, voorkeur buiten
12.15-13.00		Lunch aan tafel	

13.00-13.30		leder op zijn eigen kamer een rustmoment waarbij je met de ouder een invulling maakt	Belangrijk, tijd voor jezelf! Even geen contact met elkaar. Dit kan ook ergens anders in huis.
13.30-14.30		MET elektronica, digitale schoolomgeving, educatieve games, filmpjes klokhuis, overige educatieve filmpjes	Ruim na deze activiteit de schoolspullen op
14.30-15.00		Drinken met iets lekkers, fruit, yoghurt of koekje	
15.00-17.00		Voorkeur voor buitenactiviteit	
17.00-18.00		Samen koken, helpen voorbereidingen treffen voor het diner	
18.00-20.00		Lezen, tv kijken, naar buiten, spelen, badderen etc.	
xx tijd		Met het vaste bedritueel	