

Dagindeling tijdens corona - voor ouders van kinderen tussen 6 en 12 jaar

Opstaan

Douchen¹, aankleden, tanden poetsen, eventueel bidden² en Jeugdjournaal.



09:00-09:30 Ontbijten

Ontbijt gezond. Hou vaste eetmomenten aan, bv 9:00 ontbijt. Als je kind school TV kijkt (groep 1 en 2), dan kun je eerder ontbijten en schuift alles op.



09:30-10:30 Ontspannen

Zorg dat je kind geen media gebruikt, maar fysieke activiteiten doet zoals wandelen, binnen- en/of buitenspelen.



13:00-13:30 Klusje(s)

Laat je kind helpen met afwassen, tafel afruimen, zijn of haar kamer opruimen, planten water geven, etc.



12:30-13:00 Lunch

Lunch gezond. Denk ook aan fruit en groente en dat je kind genoeg water drinkt (1,5 liter). Was de handen.



10:30-12:30 School: opdrachten³

Creëer een rustige plek. Leg de telefoon weg en kijk geen TV, behalve als dat bij een schoolopdracht hoort. Hou tussendoor pauze.



13:30-14:30 School: opdrachten

School is meer dan rekenen en taal. Doe ook iets creatiefs: knutselen of lees (een hoofdstuk in) een boek (voor)⁴.



14:30-15:00 School: voorbereiden

Check samen het huiswerk en leerwerk voor morgen en leg klaar wat je kind nodig heeft. Bidden eventueel.



15:00-16:30 Ontspannen: naar buiten

Wandelen, spelen, fietsen, voetballen. Beweeg minimaal 1 uur per dag. Zorg voor 1,5 meter afstand!



18:00-19:00 Avondeten

Eet gezond, eet samen, praat over de dag, wissel ervaringen uit. Hou je aan vaste eetmomenten.



17:30-18:00 Klusje

Tafel dekken, helpen koken, bidden, etc.



16:30-17:30 Ontspannen

Spelletjes, hobbies, Netflix, lezen, chatten, Jeugdjournaal. Gebruik naast de schoolactiviteiten maximaal 2 uur een beeldscherm.



19:00-20:00 Gezinstijd

Spelletjes, hobbies, Netflix, Jeugdjournaal, etc. Samen leuke dingen doen.



20:00-20:30 Bedrituelen

Zorg dat je kind zich klaar maakt voor bed: Tandens poetsen, omkleden, bidden, (voor)lezen, welterusten zeggen.



20:30-Naar bed⁵

Zorg dat je kind gaat slapen. Kan eerder of later. Dat hangt af van de leeftijd.



Dit schema is een hulpmiddel bij het maken van een goeie dagindeling. Je kunt de indeling aanpassen aan je eigen (thuis) situatie.

www.triaspedagogica.nl

¹ Of je kind 's ochtends of 's avonds doucht, kies je zelf.

² Ben je moslim en bid je? Dan is het handig om de dag in te delen op basis van je gebedstijden.

³ Als je zelf je kind niet kan helpen met school, zoek dan iemand in je omgeving die (online) kan helpen.

⁴ Sommige scholen lenen boeken uit en [online](#) zijn ook boeken te vinden, soms voor 1 cent per stuk!

⁵ Kinderen van 6 jaar hebben 10,5 uur slaap nodig.

Vanaf 8 jaar 10 uur, vanaf 10 jaar 9,5 uur en tussen 12-18 jaar 9 uur slaap.

Dit schema is gemaakt door
Abdallah Mehrnaz samen
met zijn zoon van 8.