

# Dagindeling tijdens corona - voor kinderen tussen 6 en 12 jaar

## Opstaan

Douchen<sup>1</sup>, aankleden, tanden poetsen, eventueel bidden<sup>2</sup> en Jeugdjournaal.



## 09:00-09:30 Ontbijten

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



## 09:30-10:30 Ontspannen

Wandelen, binnen- en/of buitenspelen.

Hou 1,5 meter afstand!



## 13:00-13:30 Klusje(s)

Helpen met afwassen, tafel afruimen, je kamer opruimen, planten water geven, etc.



## 12:30-13:00 Lunch

Lunch gezond. Denk ook aan fruit en groente en drink genoeg water. Was je handen<sup>3</sup>.



## 10:30-12:30 School:

### opdrachten

Zoek een rustige plek. Leg je 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<sup>4</sup>.



## 14:30-15:00 School: voorbereiden

Check je huiswerk en leerwerk voor morgen en leg klaar wat je nodig hebt. Bidden eventueel.



## 15:00-16:30 Ontspannen: naar buiten

Wandelen, spelen, fietsen, voetballen.

Beweeg minimaal 1 uur per dag.



## 18:00-19:00 Avondeten

Eet gezond, eet samen, praat over je dag, wissel ervaringen uit.



## 17:30-18:00 Klusje

Tafel dekken, helpen koken, bidden, etc.



## 16:30-17:30 Ontspannen

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



## 19:00-20:00 Gezinstijd

Spelletjes, hobbies, Netflix, Jeugdjournaal, etc.



## 20:00-20:30 Bedrituelen

Tanden poetsen, omkleden, bidden, (voor)lezen, welterusten zeggen.



## 20:30-Naar bed<sup>5</sup>

Kan eerder of later.

Dat hangt van je leeftijd af en wat je met je ouders afspreekt.



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](http://www.triaspedagogica.nl)

- <sup>1</sup> Of je 's ochtends of 's avonds wilt douchen, kies je zelf.
- <sup>2</sup> Ben je moslim en bid je? Dan is het handig om je dag in te delen op basis van je gebedstijden.
- <sup>3</sup> Was je handen meerdere keren per dag 20 seconden lang.
- <sup>4</sup> Sommige scholen lenen boeken uit en [online](#) zijn ook boeken te vinden, soms voor 1 cent per stuk!
- <sup>5</sup> Ben je 6 jaar? Dan heb je 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  
Abdellah Mehrnaz samen  
met zijn zoon van 8.