

# Routineplan für Kinder

Tragen Sie Ihre eigenen Zeiten und Schritte ein. Hängen Sie den Plan dort auf, wo er während der Routine sichtbar ist.

KIND \_\_\_\_\_

DATUM \_\_\_\_\_

## Morgen

- 1 Aufstehen
- 2 Toilette, Zähneputzen, Händewaschen
- 3 Anziehen (Kleidung am Vorabend bereitgelegt)
- 4 Frühstück
- 5 Schultasche packen
- 6 Jacke und Schuhe
- 7 Das Haus verlassen

## Nachmittag

- 1 Nach Hause kommen, Jacke aufhängen
- 2 Snack und ruhige Zeit
- 3 Hausaufgaben oder eine fokussierte Aufgabe
- 4 Freizeit / Spiel
- 5 Beim Tischdecken helfen

## Abend

- 1 Abendessen
- 2 Aufräumen (10 Min.)
- 3 Tasche für morgen packen
- 4 Kleidung für morgen herauslegen
- 5 Zähneputzen und Schlafanzug
- 6 Gutenachtgeschichte oder ruhige Aktivität
- 7 Licht aus

### DREI SCHNELLE TIPPS

- Beginnen Sie mit 3–4 Schritten. Erweitern Sie nach einer Woche.
- Bilder für kleinere Kinder, Text für größere. Oder beides mischen.
- Ein klarer Abschluss — Häkchen, Stern, High Five — hilft dem Gehirn zu registrieren, dass die Aufgabe erledigt ist.