



VOORBEELD DAGSCHEMA

Dagschema kleuter 30 maand – peuter 12 maand

♥ Aan ieders noden tegemoetkomen ♥

Dit is een voorbeeld schema, dat momenteel precair is omdat we hier door de lockdown met twee ouders fulltime thuis zijn. Kijk na de maatregelen opnieuw eens op deze blog voor een geüpdatete en uitgebreidere versie.

☉ Kleuter (30 maand)

Een onverwachte wending: kleuter slaapt weer goed, niet in slaap kunnen vallen is eerder een uitzondering. Meerdere kinderen op hetzelfde tijdstip in bed kunnen leggen over de middag is key. Als je oudere kinderen hebt, kan je hiervoor met platte rust of stille zelfstandige leestijd werken in plaats van een dutje.

7u30: opstaan, aankleden

8u15: ontbijt

9u-10u30: geleide activiteit met mama ('huisonderwijs': knutselen, tekenen, educatieve spelen etc)

10u30: buiten spelen

12u: samen Angelus bidden

12u15: middageten

13u-15u: middagdut (indien niet in slaap gevallen: platte rust, uithalen om 14u/14u30)

15u-16u:

16u: fruitpap

18u: avondeten, voorlezen, tijd om rustig te worden

19u: bad (om de twee dagen door papa)

19u30: bed

☉ Peuter (12 maand)

De laatste weken zit onze peuter op een prima ritme van 30 minuten slapen 's ochtends en 2u slapen 's middags – wat me de noodzakelijke tijd geeft om te ademen. Maar helaas is er nooit sprake van 'verworven rechten' als mama. Dit kan met andere woorden snel weer veranderen.



Activiteiten met de peuter gebeurt op twee manieren: ofwel samen met de oudste, ofwel spontaan tussendoor (liedjes zingen, samen spelen met het speelgoed, ...).

7u30: opstaan (wordt wakker rond 7u maar moet nog blijven liggen), aankleden

8u15: ontbijt

10u-10u30: ochtenddut (op de klok: niet langer laten slapen)

10u30: buiten spelen

12u15: middageten

13u-15u: middagdut

16u: fruitpap

18u: avondeten

18u30: bad (om de twee dagen door papa)

19u: bed

Vragen? Opmerkingen? Ik hoor graag van je: [contacteer me op onsthuis.org](http://onsthuis.org).