



★ **Basierend auf den obigen Übungen, unseren Beispielen für Tagesroutinen und dem, was du in diesem Modul gelernt hast, schreibe den optimalen Tagesablauf deines Kindes unten auf.** *(Wie bereits erwähnt, basieren alle unsere empfohlenen Tagesroutinen auf einem Tagesstart um 7 Uhr und einer Schlafenszeit um 19 Uhr. Wenn die ideale Aufwachzeit für dein Kind also früher oder später ist, musst du unsere vorgeschlagene Tagesroutine an den Zeitplan deiner Familie anpassen).*

Wenn du vermutest, dass dein Kind bereit ist, ein Schläfchen ausfallen zu lassen, solltest du dir die praktischen Tipps für diesen speziellen Schläfchen-Übergang im Modul Problemlösung ansehen.

ZEIT

AKTIVITÄT

| | |
|-------|-------|
| ----- | ----- |
| ----- | ----- |
| ----- | ----- |
| ----- | ----- |
| ----- | ----- |
| ----- | ----- |
| ----- | ----- |
| ----- | ----- |
| ----- | ----- |
| ----- | ----- |
| ----- | ----- |
| ----- | ----- |
| ----- | ----- |
| ----- | ----- |
| ----- | ----- |
| ----- | ----- |
| ----- | ----- |
| ----- | ----- |
| ----- | ----- |
| ----- | ----- |
| ----- | ----- |
| ----- | ----- |
| ----- | ----- |