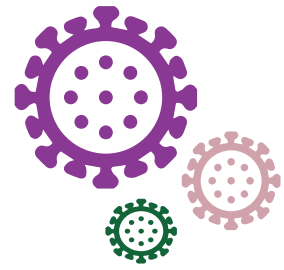


Dagritmekaart voor tijdens het coronavirus



Voor 9.00u	opstaan	Ontbijten, bed opmaken, aankleden, pyjama in de wasmand.
9.00-10.00u	wandelen	Naar buiten, de hond uitlaten, workout binnen als het hard regent.
10.00-11.00u	leren	GEEN SCHERMEN Puzzel-, school- of dagboek.
11.00-12.00u	tijd voor talent	Lego, Kapla, tekenen, knutselen, muziek maken, koken of bakken.
12.00u	lunch	Eetsmakelijk!
12.30u	klusjes	1) Keukentafel en stoelen afnemen 2) Deurklinken, lichtknopjes en kastjes afnemen 3) WC's en wastafels afnemen
13.00-14.30u	stille tijd	Lezen, puzzelen of rustig spelen.
14.30-16.00u	leren	SCHERMEN MOGEN iPad-spelletjes, leerzame video's.
16.00-17.00u	naar buiten	Fietsen, de hond uitlaten, buitenspelen.
17.00-18.00u	avondeten	Eetsmakelijk!
18.00-20.00u	ontspannen	Televisie kijken, spelen, eventueel douchen of in bad.
20.00u	bedtijd	Alle kinderen.
21.00u	bedtijd	Als je samen een fijne dag hebt gehad!



Stap in de kinderwereld