

GODZINOWY ROZKŁAD AKTYWNOŚCI W CIĄGU DNIA



przed godz. 9:00	Pobudka	Ścielenie łóżka, ubieranie się
9:15	Śniadanie	
9:45-10:00	Poranna toaleta	Mycie zębów, ubieranie się
10:00-10:30	Poranny spacer	Wyprowadzenie pieska na spacer/ poranna gimnastyka
10:30-11:30	Zajęcia edukacyjne	BEZ ELEKTRONIKI ! Czytanie książek, gry planszowe, gry edukacyjne, sudoku, zgadywanki, rysowanie po śladzie, szlaczki
11:30-12:30	 Zajęcia kreatywne	Budowanie z klocków, np. Lego, rysowanie, kolorowanie, układanie puzzli, słuchanie muzyki, pieczenie, gotowanie
12:30	Przekąska	
13:00	Zajęcia domowe	Pomoc w porządkach domowych, układanie zabawek na miejsce, wycieranie kurzy, pomoc mamie w kuchni
13:30-14:30	Wyciszenie	Czytanie, słuchanie e-book,
14:30-15:30	Zajęcia edukacyjne	Gry edukacyjne on-line, programy telewizyjne -edukacyjne, układanki, gry planszowe
15:30	Obiad	
16:30-17:30	Spacer	Wyprowadzenie psa na spacer, zabawa z piłką, jazda na rowerze/hulajnodze
17:30-18:30	Czas wolny	Oglądanie bajek, czytanie, kolorowanie, rysowanie, malowanie, lepienie z plasteliny, zabawa lalkami/samochodami
18:30	Kolacja	
19:00	Wieczorna toaleta	Kąpiel/prysznic, mycie zębów, składanie ubrania, uporządkowanie zabawek w pokoju
20:00	Idziemy spać, żeby dobrze wypocząć! Buziak dla mamy i taty.	
21:00	Troszkę później mogą iść spać grzeczne dzieci! 😊	

