

# Dein Tagesablauf-Planer

fuer Volksschulkinder - 6 bis 10 Jahre

Kostenlos von [mamaorganisiert.at](https://mamaorganisiert.at)

## Hey Mama!

In diesem PDF findest du 3 verschiedene Tagesablauf-Vorlagen fuer dein Volksschulkind. Alle drei sind bewusst ohne feste Uhrzeiten - denn du kennst deinen Alltag am besten.

Such dir einfach die Variante aus die am besten zu euch passt, drucke sie aus - und los geht's!

## So einfach geht's:

### 1 Deine Lieblings-Variante aussuchen

Schau dir alle 3 Seiten an und waehle die die euch am meisten anspricht.

2

### Ausdrucken und laminieren

Am besten in Farbe drucken. Laminiert haelt der Plan jahrelang!

3

### Gemeinsam ausfuellen

Tragt die Uhrzeiten mit eurem Kind zusammen ein - dann ist es euer Plan.

## Geheimtipp:

Magnetfolie auf die Rueckseite kleben - der Plan haftet direkt am Kuehlschrank. Kein Bohren noetig!

1

### Variante 1: Unser Tagesablauf

Hell und minimalistisch - WAS/WANN Layout

2

### Variante 2: Tagesuebersicht

Bunt und uebersichtlich - Uhrzeit links



3


### Variante 3: Unser entspannter Tag

Verspielt und warm - 2 WANN-Spalten

# UNSER TAGESABLAUF

Unser Tag, unser Tempo. 

| WAS?   | WANN? (Uhrzeit selbst eintragen) |
|--|----------------------------------|
|  <p><b>AUFSTEHEN</b><br/>In den Tag starten</p>                         | <p>·<br/>·</p>                   |
|  <p><b>ZÄHNE PUTZEN</b><br/>Frisch und munter</p>                       | <p>·<br/>·</p>                   |
|  <p><b>FRÜHSTÜCK</b><br/>Gemeinsam Energie tanken</p>                   | <p>·<br/>·</p>                   |
|  <p><b>SCHULTASCHE CHECKEN</b><br/>Alles dabei?</p>                     | <p>·<br/>·</p>                   |
|  <p><b>SCHULE</b><br/>Viel Spaß beim Lernen!</p>                       | <p>·<br/>·</p>                   |
|  <p><b>HEIMKOMMEN &amp; SNACK</b><br/>Ankommen und stärken</p>        | <p>·<br/>·</p>                   |
|  <p><b>HAUSAUFGABEN</b><br/>Dranbleiben und schaffen</p>              | <p>·<br/>·</p>                   |
|  <p><b>FREIZEIT</b><br/>Spielen, bewegen, Spaß haben</p>              | <p>·<br/>·</p>                   |
|  <p><b>AUFRÄUMEN</b><br/>Kurz Ordnung machen</p>                      | <p>·<br/>·</p>                   |
|  <p><b>ABENDESSEN</b><br/>Gemeinsam am Tisch</p>                      | <p>·<br/>·</p>                   |
|  <p><b>MORGEN VORBEREITEN</b><br/>Für einen entspannten Start</p>     | <p>·<br/>·</p>                   |
|  <p><b>LESEZEIT / RUHIGES SPIEL</b><br/>Runterkommen und genießen</p> | <p>·<br/>·</p>                   |
|  <p><b>SCHLAFEN</b><br/>Ausruhen für morgen</p>                       | <p>·<br/>·</p>                   |

★ Jeder Tag ist anders – und das ist okay. **Wir machen unser Bestes. Jeden Tag.** 

# TAGESÜBERSICHT

## VOLKSSCHULE – ROUTINE & PLAN

| UHRZEIT<br>(flexibel eintragen) | AKTIVITÄT   |
|---------------------------------|---|
| _____                           |  <b>Aufstehen &amp; Anziehen</b> |
| _____                           |  <b>Zähne putzen</b>             |
| _____                           |  <b>Frühstück</b>                |
| _____                           |  <b>Schultasche checken</b>     |
| _____                           |  <b>Schule</b>                 |
| _____                           |  <b>Heimkommen &amp; Snack</b> |
| _____                           |  <b>Hausaufgaben</b>           |
| _____                           |  <b>Freizeit / Spielen</b>     |
| _____                           |  <b>Aufräumen</b>              |
| _____                           |  <b>Abendessen</b>             |
| _____                           |  <b>Morgen vorbereiten</b>     |
| _____                           |  <b>Lesen / ruhiges Spiel</b>  |
| _____                           |  <b>Schlafen</b>               |

# UNSER ENTSPANNTER TAGESABLAUF

Routine ohne Stress für Schulkinder

| UHRZEIT <sup>+</sup> *<br>(flexibel eintragen) | WAS?   | WANN? | WANN? |
|--|--|-------|-------|
| _____  |  <b>AUFSTEHEN</b><br>In den Tag starten                         | :     | :     |
| _____  |  <b>ZÄHNE PUTZEN</b><br>Frisch und munter                       | :     | :     |
| _____  |  <b>FRÜHSTÜCK</b><br>Gemeinsam Energie tanken                   | :     | :     |
| _____  |  <b>SCHULTASCHE CHECKEN</b><br>Alles dabei?                    | :     | :     |
| _____  |  <b>SCHULE</b><br>Viel Spaß beim Lernen!                      | :     | :     |
| _____  |  <b>HEIMKOMMEN &amp; SNACK</b><br>Ankommen und stärken        | :     | :     |
| _____  |  <b>HAUSAUFGABEN</b><br>Dranbleiben und schaffen              | :     | :     |
| _____  |  <b>FREIZEIT</b><br>Spielen, bewegen, Spaß haben              | :     | :     |
| _____  |  <b>AUFRÄUMEN</b><br>Kurz Ordnung machen                      | :     | :     |
| _____  |  <b>ABENDESSEN</b><br>Gemeinsam am Tisch                      | :     | :     |
| _____  |  <b>MORGEN VORBEREITEN</b><br>Für einen entspannten Start     | :     | :     |
| _____  |  <b>LESEZEIT / RUHIGES SPIEL</b><br>Runterkommen und genießen | :     | :     |
| _____  |  <b>SCHLAFEN</b><br>Ausruhen für morgen                       | :     | :     |