

Fictieve dagplanning niet schoolgaande kinderen

7-9: opstaan, aankleden, ontbijten.

9-12: creatief deel 1: puzzelen, kleuren, tekenen. Nooit meer dan 2 dingen tegelijk uit de kast.

12-13: lunch. Betrek je kind bij de tafel klaarzetten, eten maken en afruimen.

13-14: religieus onderwijs. (Denk aan boekjes lezen, koran, etc.)

14-16: spelen, liefst samen en als het even kan buiten.

16-17: zelfstandige speeltijd voor het kind, ook ruimte voor schermtijd. Dit geeft jou ruimte voor klusjes.

17-18: avondeten. Betrek ook dit keer je kind.

18-19: bedtijd.

Afhankelijk van de leeftijd van je kind kunnen tijden, tijdsduur en invulling wijzigen. Beide ouders beschikbaar? Deel de dagen op in blokken. Beide een halve dag verantwoordelijk.



Fictieve dagplanning schoolgaande kinderen

7-9: opstaan, aankleden, ontbijten.

9-12: schoolwerk deel 1. Afhankelijk van de leeftijd kan dit huiswerk zijn, digitale lessen, vooruit werken vanaf waar de vorige les stopte of printables (al dan niet aangereikt door school).

12-13: lunch. Betrek je kind bij de tafel klaarzetten, eten maken en afruimen.

13-15: schoolwerk deel 2.

15-16: religieus onderwijs.

16-17: spelen, liefst samen en als het even kan buiten. Spelen kan hier ook sporten zijn.

17-18: avondeten. Betrek ook dit keer je kind

18-19: spelen.

19-20: bedtijd

Afhankelijk van de leeftijd van je kind kunnen tijden, tijdsduur en invulling wijzigen. Vergeet een eventuele pauze tijdens het schoolwerk niet.



Aandachtspunten voor thuiswerkende koppels (met kind(eren))

- Maak een weekplanning van welke klusjes wie doet, en wanneer ze worden gedaan in de week.
- Maak een verdeling van werktijden en tijd met je kind. Wie maakt welke uren op welke dagen.
- Probeer werktijd ook echt werktijd te laten zijn.
- Is de werktijd voorbij? Geef aandacht aan elkaar, en plan dat ook in.
- Zorg dat je werktijd en privétijd niet in elkaar gaan overlopen. Het zal alleen maar nadelig werken.
- Bespreek de opties met je werkgever om, indien nodig, minder te werken wanneer je merkt dat het te intens is voor je.
- Volg niet heel de dag het nieuws, beperk het tot 1-2 keer per dag. Je invloed is beperkt, de stroom aan berichten die je stress geven is eindeloos.
- Vraag niet meer van jezelf “omdat je thuis zit” geef jezelf de tijd aan deze situatie te wennen.



Vul jouw dagplanning in, 1 activiteit kan meerdere uren ingepland worden.

Tijd	Activiteit
7-8	
8-9	
9-10	
10-11	
11-12	
12-13	
13-14	
14-15	
15-16	
16-17	
17-18	
18-19	
19-20	

www.kleinemoslims.nl
JOUW INFORMATIEPUNT VOOR ISLAMITISCH OPVOEDEN



Vul jouw weekplanning in

Zorg voor een goede balans, vraag niet teveel van jezelf, maar doe elke dag iets. Denk aan de verdeling van wassen, strijken, stofzuigen, dweilen, opruimen, schoonmaken etc. Doe er niet meer dan 2 per dag indien mogelijk.

Dag	Activiteit
Maandag	
Dinsdag	
Dinsdag	
Woensdag	
Woensdag	
Donderdag	
Donderdag	
Vrijdag	
Vrijdag	
Zaterdag	
Zaterdag	
Zondag	
Zondag	

www.kleinemoslims.nl
JOUW INFORMATIEPUNT VOOR ISLAMITISCH OPVOEDEN

