



Routine schaffen

Von den Hausaufgaben bis hin zu den Aufgaben im Haushalt können Sie alles meistern, wenn Ihre Familie einem geregelten Tagesablauf folgt, der auch Zeit für gemeinsame Aktivitäten zulässt.

• Einen verständlichen Plan erstellen

Sich an einen geregelten Tagesablauf zu halten, gibt Kindern und Jugendlichen ein Gefühl der Sicherheit.

- Erstellen Sie einen Zeitplan für den gesamten Tag – von den Mahlzeiten über die Hausaufgaben bis hin zur Spiel- und Schlafenszeit.
- Beziehen Sie Kinder und Jugendliche in die Erstellung dieses Zeitplans mit ein. Sie werden sich eher an ihn halten, wenn sie daran beteiligt waren.
- Helfen Sie jüngeren Kindern, sich an den Tagesablauf zu halten, indem Sie sie Schritt für Schritt dabei begleiten.

• Zeit für Spaß einplanen

- Spielen ist ein wichtiger Teil der kindlichen Entwicklung, daher sollten Sie Zeit für eigenständiges Spielen und gemeinsames Spielen einplanen.
- Ob drinnen oder draußen, Spielen ist eine gute Gelegenheit für Ihr Kind, eine neue Fähigkeit zu erlernen oder ein neues Spiel oder eine sportliche Aktivität auszuprobieren.
- Verbringen Sie Zeit mit Ihren Teenagern, indem Sie gemeinsam Sport treiben. Sie könnten joggen gehen oder Fangen spielen.

• Gesunde Gewohnheiten vermitteln

- Nutzen Sie den geregelten Tagesablauf, um gesunde Gewohnheiten zu fördern, zum Beispiel Zähneputzen vor dem Schlafengehen, regelmäßiges Händewaschen und Haare kämmen am Morgen.
- Nehmen Sie sich vor dem Schlafengehen Zeit zum Entspannen. Eine regelmäßige Schlafenszeit wird Ihrem Kind helfen, gut zu schlafen.

• Ein Zeitplan ist auch für Eltern gut!

Im hektischen Alltag kann ein Zeitplan Ihnen helfen, sich besser organisiert und weniger gestresst zu fühlen. Außerdem kann er Ihrer Familie helfen, alltägliche Aufgaben schnell und erfolgreich zu erledigen. Es bleibt mehr Zeit für Spaß und gemeinsame Aktivitäten.

Ein geregelter Tagesablauf funktioniert dann gut, wenn er auch Platz für gemeinsame Aktivitäten mit der Familie lässt.

Nehmen Sie sich auch Zeit, um Ihrem Kind vor dem Schlafengehen eine Geschichte zu erzählen und regelmäßige Familienmahlzeiten einzunehmen.

WEITERE TIPPS

VIDEOS

Diese Eltern-Tipps wurden erarbeitet durch Parenting for Lifelong Health in Zusammenarbeit mit [UNICEF](#), [WHO](#) und anderen internationalen Organisationen.

