



## Minta napirend 1 alvás esetén

Időpontok	Tevékenységek
7:00	Ébredés
7:30	Reggeli
8:00-9:15	Önálló, szabad játék
9:15	Tízórai
9:30-11:00	Levegőzés (lehetőség szerint, minél több önálló mozgással)
11:30	Ebéd
12:00-15:00	Alvás
15:30	Uzsonna
16:00-16:30	Önálló, szabad játék
16:30-17:30	Levegőzés (lehetőség szerint, minél több önálló mozgással)
18:00-19:00	Családi idő (Lehetőség szerint nyugodt, csendes, kevés fényvel teli közös családi játék, mese, mondókázás. Lehetőleg egy helyiségben. Semmi képernyő!)
19:00	Vacsora (könnyű ételek, lassan felszívódó szénhidrátokkal, az olajos, húsos ételeket ne ilyenkor kínáljuk)
19:30	Fürdés
20:00	Alvás