



Minta napirend 2 alvás esetén

Időpontok	Tevékenységek
7:00	Ébredés
7:30	Reggeli
8:00-9:30	Önálló, szabad játék
9:30	Tízórai
9:45-11:45	Alvás
12:15	Ebéd
13:00 - 14:30	Levegőzés (lehetőség szerint, minél több önálló mozgással)
14:45	Uzsonna (Szopi, tápszer vagy keksz és egy kis gyümölcs. Az ebéd ekkorra már kiürül, ha itt nem adunk nekik valami kis nasit, akkor korábban felkelhetnek a szundiból)
15:00 - 17:00	Alvás
17:15 - 18:00	Levegőzés (lehetőség szerint, minél több önálló mozgással)
18:00-18:45	Családi idő (Lehetőség szerint nyugodt, csendes, kevés fénytel 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