



Minta napirend 3 alvás esetén

Időpontok	Tevékenységek
7:00	Ébredés, reggeli
7:30 - 8:30	Szabad játék
8:45	Etetés
9:00 - 10:30	Levegőzés, alvás
11:00	Etetés
11:30 - 13:30	Szabad játék
13:30	Etetés
14:00 - 16:00	Alvás
16:30 - 17:30	Levegőzés
17:45	Etetés
18:00 - 19:00	Alvás
19:00 - 19:30	Családi idő (Lehetőség szerint nyugodt, csendes, kevés fényvel teli közös családi játék, mese, mondókázás. Lehetőleg egy helyiségben. Semmi képernyő!)
19:30	Fürdés
20:00	Etetés
20:30	Alvás