**Przykładowy plan dnia.**

**1. Rozkład dnia w tygodniu**

a. 7.00 – pobudka

i. ścielenie łóżka

ii. mycie

iii. ubranie się

b. 7.15 – śniadanie

c. 7.35 – przygotowanie do wyjścia

i. robienie kanapek

ii. ubranie się

d. 7.30 – wyjście do szkoły / przedszkola

e. 16.00 – powrót ze szkoły

i. zmiana ubrań ze szkolnych na domowe

ii. odrabianie lekcji

iii. przygotowanie rzeczy do szkoły / na zajęcia na następny dzień

iv. zajęcia dodatkowe

v. zabawa, TV (maks. 30 min.), komputer (maks. 30 min.)

vi. kąpiel starszych dzieci

f. 19.00 – dobranocka

g. 19.40 – kolacja (cała rodzina)

h. 20.00 – przygotowanie do snu

i. kąpiel młodszych dzieci

ii. mycie zębów

iii. czytanie

i. 20.30 – młodsze dzieci w łóżkach

j. 21.30 – starsze dzieci w łóżkach

**2. Rozkład dnia w weekend**

a. 7.45 – pobudka

i. ścielenie łóżka

ii. mycie

iii. ubranie się

b. 8.45 – śniadanie (cała rodzina)

c. 8.15 – sprzątanie (sobota)

i. pokoje dzieci

ii. reszta domu

d. 11.15 – wyjście na Mszę św. (niedziela)

e. 13.30 – obiad (cała rodzina)

f. 14.15 – rodzinna rozrywka (wspólne gry i zabawy, film)

g. 19.00 – dobranocka

h. 19.40 – kolacja (cała rodzina)

i. 20.00 – przygotowanie do snu

i. kąpiel młodszych dzieci

ii. mycie zębów

iii. czytanie

j. 21.00 – młodsze dzieci w łóżkach

k. 22.00 – starsze dzieci w łóżkach