



Wochenplan

STRUKTUR FÜR DEN TAG

Hier findest du eine Vorlage für einen **Wochenplan**. Kinder und Jugendliche kennen Pläne aus der Schule und nutzen dies zur Orientierung. Es kann sein, dass es für manche Erwachsene etwas Zeit braucht, sich daran zu gewöhnen.

Was kommt in den Wochenplan?

- Wann stehen wir auf
- Wann wird gegessen
- Wann ist wird gearbeitet, gelernt oder sich weitergebildet
- Wann ist Freizeit, Familyzeit und Auszeit

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
07.00 - 08.00							
08.00 - 09.00							
09.00 - 10.45							
10.45 - 11.00							
11.00 - 12.00							
12.00 - 13.00							
13.00 - 14.00							
14.00 - 15.30							
15.30 - 18.00							
18.00 - 19.00							
19.00 - 19.30							
19.30 - 21.00							
21.00 - 22.00							
22.00 - 23.00							