

Meine Muster

Auf der ersten Seite habe ich dir ein Beispiel für ein Tagesablaufsmuster aufgemalt.

Auf den nächsten Seiten kommst du: Wähle dir Farben für Tätigkeiten und Stimmungen.

Du kannst die Tabelle am Computer ausfüllen. Du kannst sie aber auch ausdrucken und ausmalen.

Oder einfach selbst eine zeichnen. Vielleicht am Besten mit Kind oder Kindern, die auch eine auf ihre Art malen oder zeichnen können. Selbstverständlich kannst du die Uhrzeiten dann weiter unterteilen oder Tätigkeiten und Stimmungen verändern. Ich habe nur Vorschläge gemacht, wie es aussehen könnte.

	8 Uhr	9 Uhr	10 Uhr	11 Uhr	12 Uhr	13 Uhr	14 Uhr	15 Uhr	16 Uhr	17 Uhr	18 Uhr	19 Uhr	20 Uhr	21 Uhr	22 Uhr
Montag	Red	Red	Orange	Blue	Orange	Green	Yellow	Orange	Blue	Orange	Red	Orange	Red	Yellow	Blue
Dienstag	Green	Yellow	Green	Yellow	Red	White	Blue	Yellow	Red	Green	Green	Dark Blue	Red	Blue	Red
Mittwoch	Green	Blue	Red	Orange	Yellow	Red	Red	White	Red	White	Yellow	Green	Orange	Yellow	White
Donnerstag	Red	Green	Red	Green	Green	Green	Green	Yellow	Dark Blue	Red	White	Yellow	White	Dark Blue	Dark Blue
Montag	Red	Red	Orange	Blue	Orange	Green	Yellow	Orange	Blue	Orange	Red	Orange	Red	Yellow	Blue
Dienstag	Green	Yellow	Green	Yellow	Red	White	Blue	Yellow	Red	Green	Green	Dark Blue	Red	Blue	Red
Mittwoch	Green	Blue	Red	Orange	Yellow	Red	Red	White	Red	White	Yellow	Green	Orange	Yellow	White
Donnerstag	Red	Green	Red	Green	Green	Green	Green	Yellow	Dark Blue	Red	White	Yellow	White	Dark Blue	Dark Blue
Mai Vormittage	Red	Red	Orange	Blue	Orange	Green	Yellow	Orange	Red	Red	Orange	Blue	Green	Yellow	Orange
	Green	Yellow	Green	Yellow	Red	White	Blue	Yellow	Red	Green	Green	Dark Blue	Red	Blue	Red
	Green	Blue	Red	Orange	Yellow	Red	Red	White	Red	White	Yellow	Green	Orange	Yellow	White
	Red	Green	Red	Green	Green	Green	Green	Yellow	Dark Blue	Red	White	Yellow	White	Dark Blue	Dark Blue

	8 Uhr	9 Uhr	10 Uhr	11 Uhr	12 Uhr	13 Uhr	14 Uhr	15 Uhr	16 Uhr	17 Uhr	18 Uhr	19 Uhr	20 Uhr	21 Uhr	22 Uhr
Montag															
Dienstag															
Mittwoch															
Donnerstag															
Freitag															
Samstag															
Sonntag															
Montag															
Dienstag															
Mittwoch															
Donnerstag															
Freitag															
Samstag															
Sonntag															

	Farben 1:		Farben 2:	
Essen		Entspannt		
Spielen (mit Kind/ern)		Angespannt		
Arbeiten		Genervt		
Kochen		Zufrieden		
Zeit für mich		Gut gelaunt		
Zeit zu zweit		Müde		
Aufräumen		Voller Energie		
Sport		Wütend		

