

Uit je
hoofd, op
papier!

Gezins planner

Planner met taakoverzicht, weekschema's & checklists

Lannoo





**Running a house is
like running a business...
and you'd be fired.**

Voorwoord

Zo veel taken in huis lijken wel onzichtbaar. Aan het einde van de dag plof je neer op de bank, doodmoe. Maar waarvan? Geen paniek! Deze planner zet alle to-do's overzichtelijk op een rijtje, zowel de praktische klusjes zoals 'broodtrommels vullen' als de mentale uitdagingen zoals 'contact houden met school, vrienden en familie'.

Met één blik zie je precies wat er allemaal op jouw bordje ligt. En nog beter: iedereen kan een handje helpen. Zelfs de kleintjes kunnen al hun steentje bijdragen en zich een echte held voelen. Bovendien delen we handige tips om al die taken eenvoudiger te maken, zodat je meer tijd hebt voor jezelf. Driewerf hoera!





Hoe werkt deze kalender?

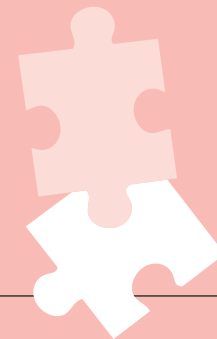
In het **eerste deel** van dit boek hebben we een zo omvattend mogelijke lijst gemaakt van alle taken binnen een gezin in 4 gebieden: Thuis, Eropuit, School/Opvang en Gezondheid (spoiler: het zijn er véél!). Alle taken zijn onderverdeeld op basis van frequentie, dagelijks, maandelijks en jaarlijks, én aangepast voor twee leeftijdsgroepen, Baby/Peuter en Kleuter/Schoolkind.

We voorzien je ook van bijhorende lijstjes met benodigdheden om alle taken tot een goed einde te brengen. Tussendoor delen we handige tips en interessante weetjes, zoals bijvoorbeeld: 'Wat kan een kind zelf?' Want, echt waar, zelfs op jonge leeftijd kunnen kids al een handje helpen.

In het **tweede deel** vind je weekplanners. Met deze handige weekoverzichten kun je alle taken bijhouden en vooral slim delegeren.

Het **derde deel** biedt checklists met alles waar je aan moet denken, bijvoorbeeld voor vakanties of die spannende eerste schooldag. Vink af wat je al hebt gedaan!

Met deze gids wordt organiseren gegarandeerd een koud kunstje.





Deel 1
Een overzicht van alle taken

Thuis

Een huishouden bijhouden met kinderen? Dat is continu het gevoel hebben dat je achter de feiten aanloopt. Net als je alles hebt opgeruimd, kan je weer van voren af aan beginnen. Het is een heerlijk gevoel als alles aan kant staat, maar het geluk duurt vaak slechts even. Door elke dag de taken bij te houden, stapelt het werk zich niet op. En kun jij met de voeten omhoog genieten van een welverdiende kop koffie. Zeker als je de taken verdeelt!

Wat heb je nodig?

Handig
lijstje!



Baby/peuter

- Rompers*
- Flessen
- Drinkbekers
- Slabbetje
- Fopspeen
- Luiers
- Luiertas
- Luiertzakjes
- Zwemluiers
- Billencrème
- Vochtige doekjes
- Flesvoeding
- Fruit- en groentehapjes
- Snacks
- Badolie
- Speelgoed
- Zonnecrème

- Petjes
- Tandenborstel en tandpasta
- Pyjama
- Passende kleding
- Schoenen
- Sokken
- Ondergoed
- Jassen
- Oordopjes :)

- _____
- _____

*Tip:

Ga voor rompertjes met een 'enveloppehals' zodat je het rompertje van onderen naar beneden kan uittrekken, in plaats van over het hoofdje te moeten halen! Dankzij de flapjes wordt de opening breder waardoor je jouw kleintje een 'poepkapsel' en jezelf heel wat sh*t :-)) kan besparen.)

Kleuter/schoolkind

- Speelgoed
- Sokken
- Zonnecrème
- Petjes
- Tandenborstel en tandpasta
- Pyjama
- Passende kleding
- Schoenen*
- Sokken
- Ondergoed
- Jassen
- Shampoo
- Doucheegel

- _____
- _____

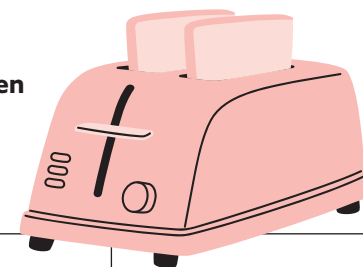
*Tip:

Klaar voor een gigantisch tijdsbesparende tip? Kies voor kleuters schoenen die ze gemakkelijk zelf aan en uit kunnen doen. Leve klittenband (velcro). Just saying.



Wat moet er deze ochtend gebeuren?

Kinderen vinden het op deze leeftijd nog leuk om te helpen. Doe je er voordeel mee! Laat ze hun eigen klusjes doen. Als ze deze taken kunnen 'afvinken' zal je zien dat alles veel sneller gaat.



**Taak
aankleden**

**Taak
ontbijten**

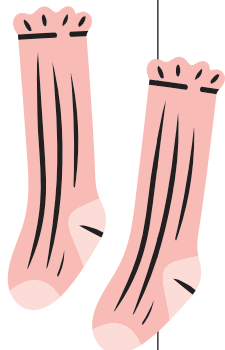
**Taak
naar de
toilet
gaan**

**Taak
tanden
poetsen**

**Taak
schoenen
en jas
aandoen**



Taak
volbracht?
Plak dan een
sticker of
kleur het
plaatje in!



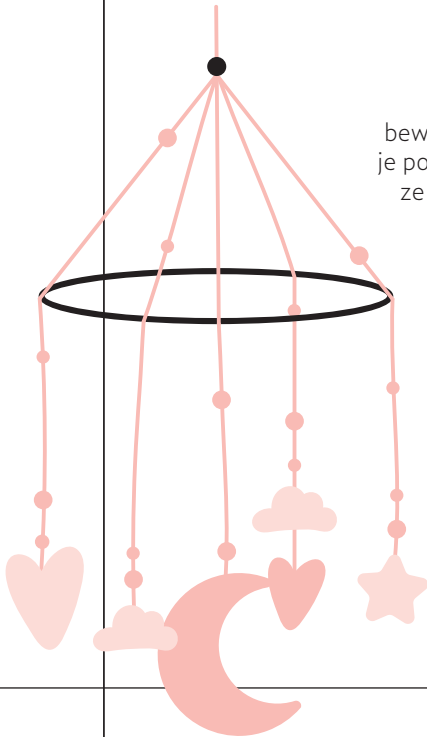


Wat valt er te doen?

Dagelijks

- Gevarieerd en gezond eten (in de mate van het mogelijke :-))
- Tandenvoetsen
- Wassen
- Verse onderbroek aantrekken

- _____
- _____



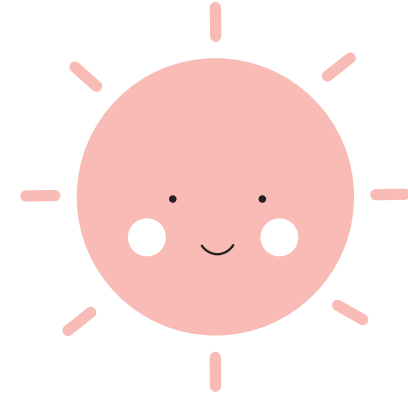
Tip:
bewaars wat pleisters in je portefeuille. Zo heb je ze altijd bij de hand.

Maandelijks/jaarlyks

- controle bij het consultatiebureau
- bezoekje aan de huisarts (indien nodig)
- vaccinaties
- jaarlijks op controle bij de tandarts
- jaarlijks op controle bij de oogarts (indien nodig)
- zelf gewicht en lengte bijhouden
- tandenfee spelen als een tandje is uitgevallen
- eventueel een cursus EHBO volgen
- de huisapotheek op orde houden
- zorgen dat je huis veilig is*

- _____
- _____

Tip:
Ga eens bij je baby of peuter op de grond liggen en bekijk de omgeving door de ogen van je kind. Welke risico's kom je tegen?



*Denk hieraan

- 1 check de stopcontacten, zijn die kindproof?
- 2 plaats traphekjes
- 3 brandveiligheid checken: werken de brandalarmen?
- 4 staan schoonmaakmiddelen achter slot en grendel?
- 5 kunnen kasten niet omvallen?
- 6 zijn de scherpe randen (bijvoorbeeld van de salontafel) afgedhermd?
- 7 kunnen de kinderen niet bij het fornuis?