

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
7.00: Stå op	7.00: Stå op	7.00: Stå op	7.00: Stå op	7.00: Stå op	8.00: Stå op	8.00: Stå op
7.30: Morgenrutine	7.30: Morgenrutine	7.30: Morgenrutine	7.30: Morgenrutine	7.30: Morgenrutine	8.30: Morgenrutine	8.30: Morgenrutine
8.30: Børste tænder + vaske ansigt	8.30: Børste tænder + vaske ansigt	8.30: Børste tænder + vaske ansigt	8.30: Børste tænder + vaske ansigt	8.30: Børste tænder + vaske ansigt	9.30: Børste tænder + vaske ansigt	9.30: Børste tænder + vaske ansigt
9.00: Skole	9.00-10.00: Skole	9.00: Skole 10.45-11.30: Pia	9.00: Skole 9.00-11.00: Lene	9.00: Skole 9.00-9.45: Pia	3 timer skærmfri	3 timer skærmfri
12.00: Frokost	12.00: Frokost	12.00: Frokost	12.00: Frokost	12.00: Frokost	12.00: Frokost	12.00: Frokost
14.15: Bad	14.15: Bad	14.15: Bad	14.15: Bad	14.15: Bad	14.15: Bad	14.15: Bad
16.00: Snack	16.00: Snack	16.00: Snack	16.00: Snack	16.00: Snack	16.00: Snack	16.00: Snack
17.30: Sluk skærm og gå med Bella	17.30: Sluk skærm og gå med Bella	17.30: Sluk skærm og gå med Bella	17.30: Sluk skærm og gå med Bella	17.30: Gå med Bella	17.30: Gå med Bella	17.30: Sluk skærm og gå med Bella
18.45: Dække bord	18.45: Dække bord	18.45: Dække bord	18.45: Dække bord	18.45: Dække bord	18.45: Dække bord	18.45: Dække bord
19.00: Aftensmad	19.00: Aftensmad	19.00: Aftensmad	19.00: Aftensmad	19.00: Aftensmad	19.00: Aftensmad	19.00: Aftensmad
20.00: Aftenrutine	20.00: Aftenrutine	20.00: Aftenrutine	20.00: Aftenrutine	20.30: Aftenrutine + sluk skærm	20.30: Aftenrutine + sluk skærm	20.00: Aftenrutine
20.30: Ligge i sengen	20.30: Ligge i sengen	20.30: Ligge i sengen	20.30: Ligge i sengen	21.00: Ligge i sengen	21.00: Ligge i sengen	20.30: Ligge i sengen

<b>1. Morgenrutine</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Tage deodorant og tøj på</li> <li><input type="checkbox"/> Drikke 1 glas vand</li> <li><input type="checkbox"/> Spise 1 vitaminpille</li> <li><input type="checkbox"/> Lave og spise 1 rugbrødsfad til morgenmad</li> <li><input type="checkbox"/> Give godbidder til Bella</li> </ul>	<b>3. Frokost</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Lave og spise 2 rugbrødsfad og lidt rester fra aftensmaden</li> <li><input type="checkbox"/> Drikke 1 glas vand</li> <li><input type="checkbox"/> Give godbidder til Bella</li> </ul>	<b>5. Eftermiddags-snack:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Lave og spise 1 rugbrødsfad</li> <li><input type="checkbox"/> Drikke 1 glas vand</li> </ul>
<b>2. Skole (sluk skærm)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 9.00-9.15: Pause</li> <li><input type="checkbox"/> 9.15-10.00: Skole</li> <li><input type="checkbox"/> 10.00-10.15: Pause</li> <li><input type="checkbox"/> 10.15-11.00: Skole</li> <li><input type="checkbox"/> 11.00-11.15: Pause</li> <li><input type="checkbox"/> 11.15-12.00: Skole</li> </ul>	<b>4. Bad</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Lægge håndklæder frem</li> <li><input type="checkbox"/> Svamp og vaskeklud til ansigtet</li> <li><input type="checkbox"/> Kam til håret</li> </ul>	<b>6. Aftenrutine:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Børste tænder</li> <li><input type="checkbox"/> Tænde natlampe og trække gardin for</li> <li><input type="checkbox"/> Finde det jeg skal sove med og sætte vækkeur</li> <li><input type="checkbox"/> Soveplaster på hver anden dag</li> <li><input type="checkbox"/> Tisse af</li> <li><input type="checkbox"/> Give godbidder til Bella og sige godnat</li> </ul>

*molis*

Molis // Psykologisk & Pædagogisk Rådgivning & Støtte // Autisme & ADHD  
info@molis.dk // www.molis.dk // 29 80 29 90