

# Rutineplan for børn

Udfyld dine egne tidspunkter og trin. Hæng planen op, hvor den ses under rutinen.

BARN

DATO

## Morgen

- 1 Stå op
- 2 Toilet, tandbørstning, vaske hænder
- 3 Tag tøj på (lagt frem aftenen før)
- 4 Spis morgenmad
- 5 Pak skoletasken
- 6 Jakke og sko
- 7 Afsted hjemmefra

## Eftermiddag

- 1 Kom hjem, hæng jakken op
- 2 Mellemmåltid og rolig stund
- 3 Lektier eller én fokuseret opgave
- 4 Fritid / leg
- 5 Hjælp med aftensmaden

## Aften

- 1 Aftensmad
- 2 Ryd op (10 min)
- 3 Pak tasken til i morgen
- 4 Læg morgendagens tøj frem
- 5 Tandbørstning og pyjamas
- 6 Godnathistorie eller rolig aktivitet
- 7 Sluk lyset

### TRE HURTIGE TIPS

- Start med 3–4 trin. Byg på efter en uge.
- Brug billeder til mindre børn, tekst til større. Eller bland.
- En tydelig afslutning — flueben, stjerne, high five — hjælper hjernen med at registrere, at opgaven er færdig.