

Lasten rutiiniaikataulu

Täytä omat ajat ja vaiheet. Ripusta aikataulu paikkaan, jossa se näkyy rutiinin aikana.

LAPSI

PÄIVÄMÄÄRÄ

Aamu

- 1 Herää ja nouse ylös
- 2 WC, hampaiden harjaus, kädenpesu
- 3 Pukeudu (vaatteet valmiina edelliseltä illalta)
- 4 Aamiainen
- 5 Pakkaa reppu
- 6 Takki ja kengät
- 7 Lähde kotoa

Iltapäivä

- 1 Tule kotiin, ripusta takki
- 2 Välipala ja rauhallinen hetki
- 3 Läksyt tai yksi keskittymistehtävä
- 4 Vapaa-aika / leikki
- 5 Auta kattamaan pöytä

Ilta

- 1 Päivällinen
- 2 Järjestä (10 min)
- 3 Pakkaa huomisen reppu
- 4 Laita huomisen vaatteet valmiiksi
- 5 Hampaiden harjaus ja yöpuku
- 6 Iltasatu tai rauhallinen toiminta
- 7 Sammuta valot

KOLME NOPEAA VINKKIÄ

- Aloita 3–4 vaiheella. Lisää uusia viikon kuluttua.
- Käytä kuvia pienille lapsille, tekstiä isommille. Tai yhdistele.
- Selkeä loppumerkki — rasti, tähti, high five — auttaa aivoja rekisteröimään, että tehtävä on valmis.