

Rutineplan for barn

Fyll inn dine egne tider og trinn. Heng planen der den ses under rutinen.

BARN

DATO

Morgen

- 1 Stå opp
- 2 Toalett, tannpuss, vaske hender
- 3 Kle på (klærne lagt frem dagen før)
- 4 Spis frokost
- 5 Pakk sekken
- 6 Jakke og sko
- 7 Av sted hjemmefra

Ettermiddag

- 1 Kom hjem, heng opp jakken
- 2 Mellommåltid og rolig stund
- 3 Lekser eller én fokusert oppgave
- 4 Fritid / lek
- 5 Hjelp til med middagen

Kveld

- 1 Middag
- 2 Rydd opp (10 min)
- 3 Pakk sekken til i morgen
- 4 Legg frem morgendagens klær
- 5 Tannpuss og pyjamas
- 6 Godnatthistorie eller rolig aktivitet
- 7 Slukk lyset

TRE RASKE TIPS

- Start med 3–4 trinn. Bygg på etter en uke.
- Bruk bilder til mindre barn, tekst til større. Eller bland.
- En tydelig avslutning — hake, stjerne, high five — hjelper hjernen å registrere at oppgaven er ferdig.