

Min aftenrutine

3–5 år

Navn _____

Uge _____

	Man	Tir	Ons	Tor	Fre	Lør	Søn
 Legetøj i kurven							
 Bad (på badeaftener)							
 Nattøj på							
 Børste tænder (med en voksen)							
 Toilet og et glas vand							
 Godnathistorie							
 Lyset slukket, godnatsang							

Hæng skemaet op, hvor rutinen foregår, og peg på det i stedet for at sige hvert trin.





habibee.app

Til voksne: Prøv appen Habibee. Børn tjener honning for opgaver og bytter den til belønninger.

Billeder: Fluent Emoji fra Microsoft (MIT-licens)



Min aftenrutine

6–8 år

Navn _____

Uge _____

	Man	Tir	Ons	Tor	Fre	Lør	Søn
 Tøj i vasketøjskurven							
 Tøj til i morgen på stolen							
 Skoletasken ved døren							
 Vaske sig og nattøj på							
 Børste tænder							
 Læse							
 Fem rolige vejrtrækninger, lyset slukket							

Hæng skemaet op, hvor rutinen foregår, og peg på det i stedet for at sige hvert trin.





habibee.app

Til voksne: Prøv appen Habibee. Børn tjener honning for opgaver og bytter den til belønninger.

Billeder: Fluent Emoji fra Microsoft (MIT-licens)



Min aftenrutine

9–12 år

Navn _____

Uge _____

	Man	Tir	Ons	Tor	Fre	Lør	Søn
Taske og madpakke klar	○	○	○	○	○	○	○
Tage brusebad	○	○	○	○	○	○	○
Tandtråd og tandbørstning	○	○	○	○	○	○	○
Mobil og tablet lader uden for værelset	○	○	○	○	○	○	○
Læse	○	○	○	○	○	○	○
I seng klokken _____	○	○	○	○	○	○	○

Hæng skemaet op, hvor rutinen foregår, og peg på det i stedet for at sige hvert trin.





habibee.app

Til voksne: Prøv appen Habibee. Børn tjener honning for opgaver og bytter den til belønninger.

Billeder: Fluent Emoji fra Microsoft (MIT-licens)