

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)