

Kveldsrutinen min

3–5 år

Navn _____

Uke _____

	Man	Tir	Ons	Tor	Fre	Lør	Søn
 Leker i kurven	○	○	○	○	○	○	○
 Bad (på badekvelder)	○	○	○	○	○	○	○
 Pyjamas på	○	○	○	○	○	○	○
 Pusse tennene (med en voksen)	○	○	○	○	○	○	○
 Do og et glass vann	○	○	○	○	○	○	○
 Godnatthistorie	○	○	○	○	○	○	○
 Lyset av, godnattsang	○	○	○	○	○	○	○

Heng opp skjemaet der rutinen skjer, og pek på det i stedet for å si hvert steg.





habibee.app

Til voksne: Prøv Habibee-appen. Barn tjener honning på oppgaver og bytter den mot belønninger.

Bilder: Fluent Emoji fra Microsoft (MIT-lisens)



Kveldsrutinen min

6–8 år

Navn _____

Uke _____

	Man	Tir	Ons	Tor	Fre	Lør	Søn
 Klær i skittentøyskurven	○	○	○	○	○	○	○
 Klær til i morgen på stolen	○	○	○	○	○	○	○
 Sekken ved døren	○	○	○	○	○	○	○
 Vaske seg og pyjamas på	○	○	○	○	○	○	○
 Pusse tennene	○	○	○	○	○	○	○
 Lese	○	○	○	○	○	○	○
 Fem rolige pust, lyset av	○	○	○	○	○	○	○

Heng opp skjemaet der rutinen skjer, og pek på det i stedet for å si hvert steg.





habibee.app

Til voksne: Prøv Habibee-appen. Barn tjener honning på oppgaver og bytter den mot belønninger.

Bilder: Fluent Emoji fra Microsoft (MIT-lisens)



Kveldsrutinen min

9–12 år

Navn _____

Uke _____

	Man	Tir	Ons	Tor	Fre	Lør	Søn
 Sekk og matpakke klare	○	○	○	○	○	○	○
 Dusje	○	○	○	○	○	○	○
 Tanntråd og tannpuss	○	○	○	○	○	○	○
 Mobil og nettbrett lader utenfor rommet	○	○	○	○	○	○	○
 Lese	○	○	○	○	○	○	○
 I sengen klokken _____	○	○	○	○	○	○	○

Heng opp skjemaet der rutinen skjer, og pek på det i stedet for å si hvert steg.





habibee.app

Til voksne: Prøv Habibee-appen. Barn tjener honning på oppgaver og bytter den mot belønninger.

Bilder: Fluent Emoji fra Microsoft (MIT-lisens)