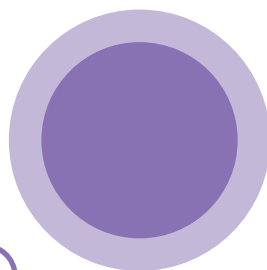


Morgonrutin



Ta tiden på era morgonrutiner!

Använd en timer för att se hur lång tid varje moment tar och räkna ut totaltiden på rutinen. Vilken tid ska ditt barn gå hemifrån? Räkna bakåt och bestäm hur dags ni ska gå upp.

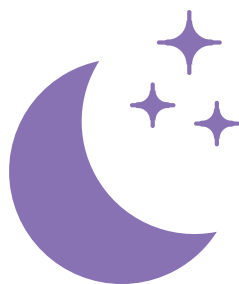
EXEMPEL PÅ MORGONRUTIN

	TID (MINUTER)
Vakna	5
Gå på toaletten	10
Klä på dig	5
Ät frukost	15
Borsta tänderna	3
Kontrollera skolväskan	2
Ta på ytterkläder	5
Totaltid för min morgonrutin	45
Jag ska gå hemifrån klockan	8.00
Tid jag behöver på morgonen	- 45
Tid jag måste gå upp	7.15

TID (MINUTER)

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
Totaltid för min morgonrutin	_____
Jag ska gå hemifrån klockan	_____
Tid jag behöver på morgonen	- _____
Jag behöver gå upp klockan	_____

Kvällsrutin



Ta tiden på era kvällsrutiner!

Använd en timer för att se hur lång tid varje moment tar och räkna ut totaltiden på rutinen. Barn mellan 6 och 12 år behöver ca 10–11 timmars sömn per dygn. Hur dags behöver ni gå upp? Räkna bakåt och bestäm hur dags kvällsrutinen ska börja.

EXEMPEL PÅ KVÄLLSRUTIN

	TID (MINUTER)
Bada eller duscha	20
Sätt på dig pyjamas	5
Borsta tänderna	5
Gå på toaletten	5
Lägg dig i sängen	5
Läs en bok	20
Släck sänglampan	0
Totaltid för min kvällsrutin	60

Jag behöver lägga mig klockan	21.00
Tid jag behöver på kvällen	- 60
Min kvällsrutin börjar klockan	20.00

TID (MINUTER)

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
Totaltid för min kvällsrutin	_____

Jag behöver lägga mig klockan	_____
Tid jag behöver på kvällen	- _____
Min kvällsrutin börjar klockan	_____