



Exempel på morgonrutin

	TID (MINUTER)
Gå upp	5
Sätt på kaffe	2
Duscha	10
Klä på dig	10
Ät frukost	15
Borsta tänderna	3
Kontrollera din väska	2
Ta på ytterkläder och gå hemifrån	5
Totaltid för min morgonrutin	52
Tid jag ska gå hemifrån	7,45
Tid jag behöver på morgonen	– 52
Tid jag måste gå upp	6,53

Hur dags behöver du gå upp?

Fundera över hur din rutin ser ut och använd schemat för att uppskatta hur dags du behöver gå upp utan att stressa.

	DIN TID (MINUTER)
Totaltid för min morgonrutin	
Tid jag ska gå hemifrån	
Tid jag behöver på morgonen	-
Tid jag måste gå upp	



Exempel på kvällsrutin

Hur dags behöver du gå och lägga dig?

Fundera över hur din rutin ser ut och använd schemat för att uppskatta hur dags du behöver påbörja din kvällsrutin.

