

Morgenrutine



SÅDAN KAN EN MORGEN SE UD:

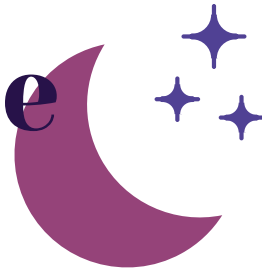
	TID (MINUTER)
Vågner fra drømmeland	5
Gå på toilettet	10
Tag tøj på	5
Spis morgenmad	15
Børst tænder	3
Tjek skoletasken	2
Tag jakke på	5
Tid i alt for morgenrutinerne	45
Jeg skal gå klokken	8.00
Min morgenrutine tager	- 45
Så jeg skal op kl.	7.15

TAG TID PÅ DIN MORGENRUTINE

Brug et stopur, og tag tid på hver ting, du gør om morgen. Hvornår skal du gå? Når du ved, hvor lang tid dine morgenrutiner tager, kan du regne baglæns og finde ud af, hvornår du skal stå op.

	TID (MINUTER)
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
Tid i alt for morgenrutinen	_____
Jeg skal gå klokken	_____
Min morgenrutine tager	_____
Så jeg skal op kl.	_____

Aftenrutine



SÅDAN KAN EN AFTEN SE UD:

	TID (MINUTER)
Få et bad	20
Tag nattøj på	5
Børst tænder	5
Gå på toilettet	5
Put dig under dynen	5
Læs i en bog	20
Sluk lyset	0
Tid i alt for aftenrutinen	60
<hr/>	
Jeg skal i seng kl.	21.00
Min aftenrutine tager	- 60
Så jeg skal i gang kl.	20.00

TAG TID PÅ DIN AFTENRUTINE

Brug et stop ur, og tag tid på hver ting, du har behov for inden sengetid. Et barn mellem 6 – 12 år har brug for ca. 10-11 timers søvn. Skal du være i seng kl. 20.00, kan du lægge minutterne for din aftenrutine sammen og regne baglæns for at finde ud af, hvornår du skal i gang med din aftensrutine.

	TID (MINUTER)
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
Tid i alt for aftenrutinen	
<hr/>	
Jeg skal i seng kl.	
Min aftenrutine tager	
Så jeg skal i gang kl.	

