

Start, fortsæt og afslut

Eks. foretag et opkald

1.

Find nummeret og eventuelle telefontider

2.

Skriv ned, hvad du vil sige eller spørge om

3.

Planlæg, hvornår du skal ringe

4.

Planlæg, hvor lang tid samtalen skal tage

5.

Klar!



**ADHD
og livet**

Start, fortsæt og afslut

Opgave:

1.

2.

3.

4.

5.
Klar!



**ADHD
og livet**