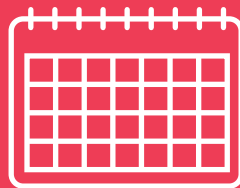




Ugeskema

Planlægning for hele familien



ET UGESKEMA ER ET VIGTIGT REDSKAB

Et ugeskema er et vigtigt værktøj af flere grunde. Det giver hele familien overblik over hinandens aktiviteter og over de opgaver, der skal fordeles og løses i fællesskab. Overblikket kan gøre hverdagen lettere for dit barn, fordi det skaber forudsigelighed og tydelighed omkring, hvad der skal ske – og hvornår.

Samtidig bliver det nemmere for jer som forældre at forberede jer og håndtere eventuelle ændringer.



Tips!

Husk at lægge tid ind til venner, fritidsaktiviteter og hyggelige stunder.

Skemaet skal ikke kun bestå af lektier, oprydning og pligter, men også af ting, der er sjove – det øger motivationen og gør det lettere at glæde sig til ugen.

Kig gerne på skemaet sammen om aftenen, så dit barn er forberedt på, hvad der skal ske dagen efter.



Indfør en fast planlægningsdag

Vælg en fast dag i ugen, hvor I udfylder ugeskemaet sammen. Lad hele familien deltage. Hvis dit barn let påvirkes af ændringer, kan tydelig planlægning være ekstra vigtig.

Aftal også, hvilke dage I planlægger mad til, og hvilke dage barnet selv må vælge – eller være med til at beslutte – aftensmaden. Lad gerne dit barn hjælpe med forberedelser, der kræver ansvar, for eksempel at pakke gymnastiktaske, få styr på lektier eller gøre madpakker klar.



Hvem gør hvad?

Fordel opgaverne mellem familiemedlemmerne, og vær tydelige i skemaet. Lad dit barn være med så meget som muligt – det kan give en positiv følelse af ansvar og styrke selvtilliden. Hvis barnet er gammelt nok, kan det for eksempel have ansvar for at rydde op i køkkenet, tømme opvaske-maskinen eller tage skraldet ud én dag om ugen.

Madplanlægning

Lad dit barn være med til at bestemme, hvad I skal spise hvornår – og på hvilke dage barnet selv skal vælge eller være med til at beslutte aftensmaden. Hvis barnet er gammelt nok, kan det også deltage i madlavningen eller tage ansvar for mindre køkkenopgaver i løbet af ugen.

Eksempel på ugeskema

	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG
ELLA	GYMNASTIKPOSE MATEMATIKLEKTIER	18.00 FODBOLD OPVASK	MATEMATIKPRØVE
MOR	HENTE I SKOLE PASTA MED 	HENTE I SKOLE AFLEVERE TIL FODBOLD LINSEGRYDE	AFLEVERE I SKOLE 19.00 TENNIS OPVASK
FAR	AFLEVERE I SKOLE OPVASK	AFLEVERE I SKOLE INDKØB HENTE TIL FODBOLD	HENTE I SKOLE TORSK OG RODFRUGTER

TORS DAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
FARMOR HENTER I SKOLEN	TACOS & FROKOSTTID	10.00 KAMP 15.00 FEST	
1700 AW	AFLEVERE I SKOLE OPVASK	ELLA FODBOLDKAMP FØDSELSDAGSFEST FOR JOHAN 	RESTER
1700 AW	HENTE I SKOLE	CROSSFIT KYLLINGEGRYDE OPVASK	OPVASK

Få mere information om
ADHD på vores hjemmeside
www.adhdoglivet.dk

