

Meine Morgenroutine

Erledigt? Dann ein Häkchen ins Kästchen. Lamiert immer wieder nutzbar.



Aufstehen

☐


Toilette

☐


Hände und Gesicht waschen

☐


Anziehen

☐


Frühstücken

☐


Zähne putzen

☐


Haare kämmen

☐


Tasche nehmen

☐


Schuhe und Jacke anziehen

☐

Meine Abendroutine



Erledigt? Dann ein Häkchen ins Kästchen. Lamiert immer wieder nutzbar.



Spielsachen aufräumen

☐


Abendessen

☐


Waschen oder baden

☐


Schlafanzug anziehen

☐


Zähne putzen

☐


Toilette

☐


Geschichte hören

☐


Kuscheln

☐


Licht aus, gute Nacht

☐

Morgenroutine für die Woche

Jeden Morgen die Kreise ausmalen, die geschafft sind.



	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
 Aufstehen	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
 Toilette	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
 Hände und Gesicht waschen	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
 Anziehen	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
 Frühstücken	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
 Zähne putzen	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
 Haare kämmen	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
 Tasche nehmen	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
 Schuhe und Jacke anziehen	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐



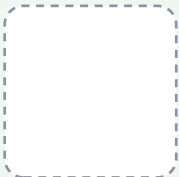
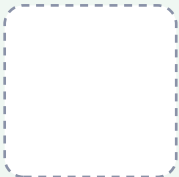
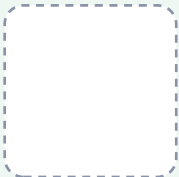
Abendroutine für die Woche

Jeden Abend die Kreise ausmalen, die geschafft sind.

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
 Spielsachen aufräumen	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
 Abendessen	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
 Waschen oder baden	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
 Schlafanzug anziehen	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
 Zähne putzen	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
 Toilette	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
 Geschichte hören	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
 Kuscheln	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
 Licht aus, gute Nacht	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Meine Routine: _____

Eigene Schritte eintragen und ein Bild dazu ins Feld malen, zum Beispiel für Wochenende oder Sport.

	_____	
	_____	
	_____	
	_____	
	_____	
	_____	
	_____	
	_____	