

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
7.00: Stå op	7.00: Stå op	7.00: Stå op	7.00: Stå op	7.00: Stå op	8.00: Stå op	8.00: Stå op
7.30: Morgenrutine	7.30: Morgenrutine	7.30: Morgenrutine	7.30: Morgenrutine	7.30: Morgenrutine	8.30: Morgenrutine	8.30: Morgenrutine
8.30: Børste tænder + vaske ansigt	8.30: Børste tænder + vaske ansigt	8.30: Børste tænder + vaske ansigt	8.30: Børste tænder + vaske ansigt	8.30: Børste tænder + vaske ansigt	9.30: Børste tænder + vaske ansigt	9.30: Børste tænder + vaske ansigt
9.00: Skole	9.00-10.00: Skole	9.00: Skole 10.45-11.30: Pia	9.00: Skole 9.00-11.00: Lene	9.00: Skole 9.00-9.45: Pia	3 timer skærmfri	3 timer skærmfri
12.00: Frokost	12.00: Frokost	12.00: Frokost	12.00: Frokost	12.00: Frokost	12.00: Frokost	12.00: Frokost
14.15: Bad	14.15: Bad	14.15: Bad	14.15: Bad	14.15: Bad	14.15: Bad	14.15: Bad
16.00: Snack	16.00: Snack	16.00: Snack	16.00: Snack	16.00: Snack	16.00: Snack	16.00: Snack
17.30: Sluk skærm og gå med Bella	17.30: Sluk skærm og gå med Bella	17.30: Sluk skærm og gå med Bella	17.30: Sluk skærm og gå med Bella	17.30: Gå med Bella	17.30: Gå med Bella	17.30: Sluk skærm og gå med Bella
18.45: Dække bord	18.45: Dække bord	18.45: Dække bord	18.45: Dække bord	18.45: Dække bord	18.45: Dække bord	18.45: Dække bord
19.00: Aftensmad	19.00: Aftensmad	19.00: Aftensmad	19.00: Aftensmad	19.00: Aftensmad	19.00: Aftensmad	19.00: Aftensmad
20.00: Aftenrutine	20.00: Aftenrutine	20.00: Aftenrutine	20.00: Aftenrutine	20.30: Aftenrutine + sluk skærm	20.30: Aftenrutine + sluk skærm	20.00: Aftenrutine
20.30: Ligge i sengen	20.30: Ligge i sengen	20.30: Ligge i sengen	20.30: Ligge i sengen	21.00: Ligge i sengen	21.00: Ligge i sengen	20.30: Ligge i sengen

1. Morgenrutine ☐ Tage deodorant og tøj på ☐ Drikke 1 glas vand ☐ Spise 1 vitaminpille ☐ Lave og spise 1 rugbrødsmad til morgenmad ☐ Give godbidder til Bella	3. Frokost ☐ Lave og spise 2 rugbrødsmadder og lidt rester fra aftensmaden ☐ Drikke 1 glas vand ☐ Give godbidder til Bella	5. Eftermiddags-snack: ☐ Lave og spise 1 rugbrødsmad ☐ Drikke 1 glas vand
2. Skole (sluk skærm) ☐ 9.00-9.15: Pause ☐ 9.15-10.00: Skole ☐ 10.00-10.15: Pause ☐ 10.15-11.00: Skole ☐ 11.00-11.15: Pause ☐ 11.15-12.00: Skole	4. Bad ☐ Lægge håndklæder frem ☐ Svamp og vaskeklud til ansigtet ☐ Kam til håret	6. Aftenrutine: ☐ Børste tænder ☐ Tænde natlampe og trække gardin for ☐ Finde det jeg skal sove med og sætte vækkeur ☐ Soveplaster på hver anden dag ☐ Tisse af ☐ Give godbidder til Bella og sige godnat

molis