Meine Abendroutine

Name: _____ Woche vom _____

Geräte weg ab _____ Uhr Licht aus um _____ Uhr

Schritt	Kurz	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Geräte weg Bildschirme aus und raus aus dem Kinderzimmer	★	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Sachen für morgen Kleidung rauslegen		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Waschen Gesicht und Hände – oder baden		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Zähne putzen Zwei Minuten	★	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Schlafanzug Anziehen, Kleider weglegen	★	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Lesen Vorlesen oder selbst lesen, etwas Ruhiges		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Licht aus Jeden Abend zur gleichen Zeit	★	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

★ = Kurzfassung für schwere Tage: nur diese Schritte

Von laut nach leise: Jeder Schritt ist ruhiger als der davor.

Diese Vorlage darfst du kostenlos nutzen, drucken und weitergeben – zu Hause, in Kita, Schule und Beratung. Bitte nicht verkaufen und nicht verändern. Quelle: jonny-controlletti.de/ratgeber · Lizenz: CC BY-NC-ND 4.0
Name und Figur Jonny sind von der Lizenz ausgenommen. · Jonny Controlletti – die Aufgaben-App für Familien