Meine Morgenroutine



Name: _____ Woche vom _____

Schritt	Kurz	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Aufstehen Raus aus dem Bett	★	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Toilette Danach Hände waschen		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Anziehen Die Sachen von gestern Abend	★	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Frühstücken In Ruhe essen und trinken	★	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Zähne putzen Zwei Minuten	★	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Schulranzen Ranzen und Brotdose mitnehmen		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Schuhe und Jacke Fertig zum Losgehen	★	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

★ = Kurzfassung für schwere Tage: nur diese Schritte

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

Meine Abendroutine

Name: _____ Woche vom _____

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

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