

denní režim

jméno _____



budíček

vstávej ve stejný čas jako obvykle, nejsou prázdniny



ráno



úklid

ustel svoji postel, pomoz sklídit nádobí, zamést drobky, co ještě dokážeš?



ranní hygiena

vypucované zoubky, učesané vlasy a čisté oblečení jsou pro superhrdiny samozřejmost



mytí rukou

"čistota je půl zdraví!", říká se - teď to platí dvojnásob!



snídaně

= ranní porce energie a vitamínů



škola

s chutí do toho, půl je hotovo!



mytí rukou

ruce si myj často, mýdlem a pořádně, asi tak 25 vteřin. V duchu si můžeš zapívat 2x za sebou popěvek "Není nutno, není nutno, aby bylo přímo veselo, zato nesmí být smutno, natož aby se brečelo".



oběd

pomoz připravit a potom i sklídit jídelní stůl



den



odpočinek

tvůj čas na hru, odpočinek nebo pohádku



škola

s chutí do toho, pro dnešek hotovo!



mytí rukou

"...není nutno, není nutno, aby bylo přímo veselo, zato nesmí být smutno, natož aby se brečelo". 2x! :) Před jídlem, po návratu z venku, po návštěvě WC



pobyt venku

proběhni se po zahrádce, nebo běž s rodiči vyvenčit pejska, vynést odpadky a vyvětrat se. S kamarády se zdravíme jen na dálku a máme roušky - společné znamení všech hrdinů!

ke stažení na: www.terapiedomova.cz



večeře

pomoz připravit a potom i sklídit jídelní stůl, vyluxuj nebo zameť drobčky



oblečení

špinavé oblečení dej do koše na prádlo a připrav si čisté na ráno



úklid hraček

všechny své hračky dej na své místo, abys je tam ráno zase našel!



večer



čas na pohádku

dopředu si vyber pohádku, na kterou budeš chtít koukat nebo si číst před spaním



večerní hygiena

koupání a převléknutí do pyžama



večerka

čas na spaní. Nech si zdát něco krásného!