

molis

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 <ul style="list-style-type: none"> • 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 <ul style="list-style-type: none"> • Lave og spise 2 rugbrødsmitter og lidt rester fra aftensmatten • Drikke 1 glas vand • Give godbidder til Bella 	5. Eftermiddags-snack: <ul style="list-style-type: none"> • Lave og spise 1 rugbrødsmitter • Drikke 1 glas vand
2. Skole (sluk skærm) <ul style="list-style-type: none"> • 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 	4. Bad <ul style="list-style-type: none"> • Lægge håndklæder frem • Svamp og vaskeklud til ansigtet • Kam til håret 	6. Aftenrutine: <ul style="list-style-type: none"> • Børste tænder • Tænde natlampe og trække gardin for • Finde det jeg skal sove med og sætte vækkeur • Soveplaster på hver anden dag • Tisse af

molis

• 11.15-12.00: Skole

• Give godbidder til Bella og sige godnat