

아침 준비 체크리스트



이름

할 일	월	화	수	목	금
 일어나기	☐	☐	☐	☐	☐
 세수하기	☐	☐	☐	☐	☐
 옷 입기	☐	☐	☐	☐	☐
 아침 먹기	☐	☐	☐	☐	☐
 양치하기	☐	☐	☐	☐	☐
 가방 챙기기	☐	☐	☐	☐	☐
 신발 신기	☐	☐	☐	☐	☐

이렇게 쓰면 좋아요 매일 같은 순서로 하고, 가방·옷은 전날 밤 같은 자리에 두세요. 다 하면 바로 구체적으로 칭찬해 주세요("가방을 혼자 챙겼구나!").

출처: 미국 질병통제예방센터(CDC) · 미국소아과학회(AAP)