

Senarai semak pagi



Nama _____

Tugasan	Isn	Sel	Rab	Kha	Jum
 Bangun	☐	☐	☐	☐	☐
 Basuh muka	☐	☐	☐	☐	☐
 Pakai baju	☐	☐	☐	☐	☐
 Sarapan	☐	☐	☐	☐	☐
 Berus gigi	☐	☐	☐	☐	☐
 Kemas beg	☐	☐	☐	☐	☐
 Pakai kasut	☐	☐	☐	☐	☐

Cara menggunakannya dengan baik Buat semuanya dalam urutan yang sama setiap hari, dan letak beg dan baju di tempat yang sama pada malam sebelumnya. Apabila anak selesai, puji serta-merta dan secara khusus ("Kamu kemas beg sendiri!").

Sumber: Pusat Kawalan dan Pencegahan Penyakit AS (CDC) · Akademi Pediatrik Amerika (AAP)