

Poranna lista



Imię _____

Zadanie	Pn	Wt	Śr	Cz	Pt
 Wstać	☐	☐	☐	☐	☐
 Umyć twarz	☐	☐	☐	☐	☐
 Ubrać się	☐	☐	☐	☐	☐
 Zjeść śniadanie	☐	☐	☐	☐	☐
 Umyć zęby	☐	☐	☐	☐	☐
 Spakować plecak	☐	☐	☐	☐	☐
 Założyć buty	☐	☐	☐	☐	☐

Jak dobrze jej używać Róbcie wszystko codziennie w tej samej kolejności, a plecak i ubrania odkładajcie wieczorem w to samo miejsce. Gdy dziecko skończy, pochwal je od razu i konkretnie („Sam spakowałeś plecak!”).
Źródła: Centra Kontroli i Prewencji Chorób (CDC) · Amerykańska Akademia Pediatrii (AAP)