

Утренний чек-лист



Имя _____

Дело	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт
 Встать	☐	☐	☐	☐	☐
 Умыться	☐	☐	☐	☐	☐
 Одеться	☐	☐	☐	☐	☐
 Позавтракать	☐	☐	☐	☐	☐
 Почистить зубы	☐	☐	☐	☐	☐
 Собрать рюкзак	☐	☐	☐	☐	☐
 Обуться	☐	☐	☐	☐	☐

Как пользоваться Делайте всё каждый день в одном порядке, а рюкзак и одежду с вечера кладите на одно место. Когда ребёнок закончит, сразу и конкретно похвалите («Ты сам собрал рюкзак!»).

Источники: Центры по контролю и профилактике заболеваний США (CDC) · Американская академия педиатрии (AAP)