

Sabah kontrol listesi



Ad

Görev	Pzt	Sal	Çar	Per	Cum
 Uyan	☐	☐	☐	☐	☐
 Yüzünü yıka	☐	☐	☐	☐	☐
 Giyin	☐	☐	☐	☐	☐
 Kahvaltı yap	☐	☐	☐	☐	☐
 Dişlerini fırçala	☐	☐	☐	☐	☐
 Çantayı hazırla	☐	☐	☐	☐	☐
 Ayakkabılarını giy	☐	☐	☐	☐	☐

Nasıl iyi kullanılır Her şeyi her gün aynı sırayla yapın, çanta ve kıyafetleri akşamdan aynı yere koyun. Çocuğunuz bitirince hemen ve somut övün ("Çantayı kendin hazırladın!").

Kaynaklar: ABD Hastalık Kontrol ve Önleme Merkezleri (CDC) · Amerikan Pediatri Akademisi (AAP)