# **Dagsplanlegger**

For noen barn vil det være hensiktsmessig å utforme en dagsplan som konkret beskriver hva som skjer, når det skjer og hvem som har ansvaret.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Mandag** | **Tirsdag** | **Onsdag** | **Torsdag** | **Fredag** | **Lørdag** | **Søndag** |
| Når skal du stå opp? |  |  |  |  |  |  |  |
| Hvordan blir du vekket? |  |  |  |  |  |  |  |
| Når skal du spise frokost? |  |  |  |  |  |  |  |
| Hvordan kommer du deg til skolen?  (alene, med venner, bli kjørt, ta buss) |  |  |  |  |  |  |  |
| Hva gjør du når du kommer til skolen?   * Møter venner * Går rett inn i klasserommet * Blir møtt utenfor/innenfor skolebygningen |  |  |  |  |  |  |  |
| **Timeplan på skolen** | **Sammen med hvem, hvor, hvor lenge og hva. Viktig med konkrete oppgaver!** | | | | | | |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |  |  |  |
| Lekser |  |  |  |  |  |  |  |
| Hvilke fritidsaktiviteter? |  |  |  |  |  |  |  |
| Når skal du spise kveldsmat? |  |  |  |  |  |  |  |
| Når skal du legge deg?  Uten:  PC, mobil, ipad  Med:  Bok, lydbok, musikk |  |  |  |  |  |  |  |