|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Mandag** | **Tirsdag** | **Onsdag** | **Torsdag** | **Fredag** | **Lørdag** | **Søndag** |
| 7.00: Stå op | 7.00: Stå op | 7.00: Stå op | 7.00: Stå op | 7.00: Stå op | 8.00: Stå op | 8.00: Stå op |
| 7.30: Morgenrutine | 7.30: Morgenrutine | 7.30: Morgenrutine | 7.30: Morgenrutine | 7.30: Morgenrutine | 8.30: Morgenrutine | 8.30: Morgenrutine |
| 8.30: Børste tænder + vaske ansigt | 8.30: Børste tænder + vaske ansigt | 8.30: Børste tænder + vaske ansigt | 8.30: Børste tænder + vaske ansigt | 8.30: Børste tænder + vaske ansigt | 9.30: Børste tænder + vaske ansigt | 9.30: Børste tænder + vaske ansigt |
| 9.00: Skole | 9.00-10.00: Skole | 9.00: Skole  10.45-11.30: Pia | 9.00: Skole  9.00-11.00: Lene | 9.00: Skole  9.00-9.45: Pia | 3 timer skærmfri | 3 timer skærmfri |
| 12.00: Frokost | 12.00: Frokost | 12.00: Frokost | 12.00: Frokost | 12.00: Frokost | 12.00: Frokost | 12.00: Frokost |
| 14.15: Bad | 14.15: Bad | 14.15: Bad | 14.15: Bad | 14.15: Bad | 14.15: Bad | 14.15: Bad |
| 16.00: Snack | 16.00: Snack | 16.00: Snack | 16.00: Snack | 16.00: Snack | 16.00: Snack | 16.00: Snack |
| 17.30: Sluk skærm og gå med Bella | 17.30: Sluk skærm og gå med Bella | 17.30: Sluk skærm og gå med Bella | 17.30: Sluk skærm og gå med Bella | 17.30: Gå med Bella | 17.30: Gå med Bella | 17.30: Sluk skærm og gå med Bella |
| 18.45: Dække bord | 18.45: Dække bord | 18.45: Dække bord | 18.45: Dække bord | 18.45: Dække bord | 18.45: Dække bord | 18.45: Dække bord |
| 19.00: Aftensmad | 19.00: Aftensmad | 19.00: Aftensmad | 19.00: Aftensmad | 19.00: Aftensmad | 19.00: Aftensmad | 19.00: Aftensmad |
| 20.00: Aftenrutine | 20.00: Aftenrutine | 20.00: Aftenrutine | 20.00: Aftenrutine | 20.30: Aftenrutine + sluk skærm | 20.30: Aftenrutine + sluk skærm | 20.00: Aftenrutine |
| 20.30: Ligge i sengen | 20.30: Ligge i sengen | 20.30: Ligge i sengen | 20.30: Ligge i sengen | 21.00: Ligge i sengen | 21.00: Ligge i sengen | 20.30: Ligge i sengen |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1. Morgenrutine**   * Tage deodorant og tøj på * Drikke 1 glas vand * Spise 1 vitaminpille * Lave og spise 1 rugbrødsmad til morgenmad * Give godbidder til Bella | **3. Frokost**   * Lave og spise 2 rugbrødsmadder og lidt rester fra aftensmaden * Drikke 1 glas vand * Give godbidder til Bella | **5. Eftermiddags-snack:**   * Lave og spise 1 rugbrødsmad * Drikke 1 glas vand |
| **2. Skole (sluk skærm)**   * 9.00-9.15: Pause * 9.15-10.00: Skole * 10.00-10.15: Pause * 10.15-11.00: Skole * 11.00-11.15: Pause * 11.15-12.00: Skole | **4. Bad**   * Lægge håndklæder frem * Svamp og vaskeklud til ansigtet * Kam til håret | **6. Aftenrutine:**   * Børste tænder * Tænde natlampe og trække gardin for * Finde det jeg skal sove med og sætte vækkeur * Soveplaster på hver anden dag * Tisse af * Give godbidder til Bella og sige godnat |