

REGGELI RUTINJA

_____ név

Mission ADHD Mom



Felkelés és
nyújtózás



WC-re menés és
kézmosás



Fogmosás és
arcmosás



Reggeli evés és
ivás



Öltözködés
segítséggel vagy
önállóan



Cipő, kabát
felvétele



Indulás az
óvodába

HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ – REGGELI RUTIN TÁBLA

NYOMTATÁS ÉS ELŐKÉSZÍTÉS

NYOMTATÁS

- A3 méretben, vastagabb (300–350 g/m²) papírra, hogy a tábla tartós legyen.
- Színes nyomtatás ajánlott a vizuális érthetőség miatt.

FÓLIA (OPCIONÁLIS)

- Öntapadós fólia használata segít a papír védelmében, de ne lamináld, ha hajtogatható verziót készítesz!

ELŐKÉSZÍTÉS LÉPÉSEI

- 1** Fólia felhelyezése – ha használsz, először simítsd rá az egész nyomtatott lapra.
- 2** Teendők kivágása – vágd fel a felhajtandó részeket.
- 3** Tépőzár rögzítése – a pöttyökre ragassz öntapadós tépőzár pöttyöket, hogy majd fel tudják hajtani, amivel elkészültek.
- 4** Büszkeség Pont Gyűjtő laminálása – táblafilccel újraírhatóvá válik.
- 5** Rögzítés a falra vagy hűtőre – használj mágnescsíkot, öntapadós tépőzárat vagy rajz szeget(hűtő, falon bárhova vagy parafa tábla)

HASZNÁLATI TIPPEK GYEREKEKNEK

-  Kezdetben közösen – eleinte együtt hajtsátok fel a megoldott rutin lépéseit. A sorrend személyre szabható, a lényeg, hogy meglegyenek.
-  Önállóság – idővel magától is végigmegy rajta.
-  Táblafilc használata – így a Büszkeség Pont gyűjtő hétről hétre újrahasználható.

SZÜKSÉGES ANYAGOK – 2 VERZIÓHOZ

1. TÉPŐZÁRAS, HAJTOGATHATÓ VERZIÓ

- Vastagabb papír (A3)
- Öntapadós fólia (matt/fényes)
- Öntapadós tépőzár pöttyök (7 pár + minimum 4pár, ha a falra is azzal rögzíted fel a fehér, használati útmutatót tartalmazó részt)
- Táblafilc/törölhető marker
- Laminálófólia (csak a Büszkeség Pont Gyűjtő részhez)
- Vágólap, olló, vonalzó a precíz kivágáshoz

2. MAPPAGYŰRŰS, LAPOZHATÓ VERZIÓ

- Laminológép + fólia minden laphoz
- Mappagyűrűk
- Lyukasztó
- A hajtogatható részeket külön oldalakká kell alakítani

OPCIONÁLIS KIEGÉSZÍTŐK

- Mágneslap vagy szalag – fémfelülethez
- Csipesz – fali vagy parafatáblára
- Műanyag irattartó – ha hordozhatóvá tennéd
- 7*2 kicsi gyűrű, ha lapozós lesz

FONTOS DÖNTÉSI PONT

-  *Hajtogatható verzió:*
Ne lamináld az alap táblát (csak a jutalmazós részt), különben nem tudod behajtani.Fóliázás erősen ajánlott!
-  *Lapozható verzió:*
Laminálás erősen ajánlott! A lapokat külön oldalakká alakítva, külön-külön mindent laminalva, gyűrűkkel rögzítsd.

