

REGGELI RUTINJA

_____ név



Mission ADHD Mom



**Felkelés és
ágyazás**



WC és kézmosás



**Fogmosás és
arcmosás**



**Reggeli evés és
ivás**



Öltözködés



**Iskolatáska
ellenőrzése**



**Cipő, kabát
felvétele és
indulás a suliba**

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

Fólia felhelyezése – ha használsz, először simítsd rá az egész nyomtatott lapra.

Teendők kivágása – vágd fel a felhajtandó részeket.

Tépőzár rögzítése – a pöttyökre ragassz öntapadós tépőzár pöttyöket, hogy majd fel tudják hajtani, amivel elkészültek.

Büszkeség Pont Gyűjtő laminálása – táblafilccel újraírhatóvá válik.

Rögzítés a falra vagy hűtőre – használj mágnescsíkot, öntapadós tépőzárakat 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.

