

ADHD-ystävällinen TO DO -lista

Tänään riittää nämä

ADHD-ystävällinen tehtävälista lapselle ja nuorelle

Tämä to do -lista on tehty ADHD-arkea varten. Sen tarkoitus ei ole tehostaa, vaan keventää kuormaa. Kaikkea ei tarvitse muistaa – lista muistaa puolestasi.

Valitse korkeintaan muutama tehtävä. Kun ne on tehty, päivä on riittävä.

Tänään teen nämä

Koulutehtävä

- ☐ Teen läksyt
- ☐ Katson Wilman viestin aikuisen kanssa

Reppu

- ☐ Pakkaan repun
- ☐ Tyhjennän repun

Huone

- ☐ Kerään tavarat lattialta
- ☐ Teen sängyn

Vaatteet

- ☐ Laitan likaiset vaatteet pyykkiin
- ☐ Valitsen huomisen vaatteet

Ruoka

- ☐ Syön välipalan
- ☐ Autan pöydän kattamisessa

Harrastus

- ☐ Pakkaan harrastuskamat
- ☐ Käyn ulkona hetken

Rauhoittuminen

- ☐ Lepään hetken
- ☐ Piirrän tai luen

☒ Valmis

- ☐ Valmista – se riittää tältä päivältä

Materiaalin tarjoaa Digisairaala
Perheiden arkea tukemaan.