

Päivä- ja iltarutiinit ADHD-arkeen

Päivä ja ilta – askel kerrallaan

Nämä rutiinit on tehty helpottamaan siirtymiä ja vähentämään arjen kuormaa.

Rutiini ei ole aikataulu – se on järjestys, joka pysyy samana. Kaikkea ei tarvitse tehdä täydellisesti.

Aamu – näin päivä alkaa

PÄIVÄRUTIINI

Aamu – näin päivä alkaa

Herääminen

☐ Nousen sängystä

Peseytyminen

- ☐ Käyn vessassa
- ☐ Pesen hampaat

Vaatteet

☐ Puen vaatteet

Aamupala

☐ Syön aamupalan

Reppu

- ☐ Pakkaan repun
- ☐ Otan tarvittavat mukaan

Lähtö

- ☐ Puetaan ulkovaatteet
- ☐ Lähdetään

ILTARUTIINI

Ilta – rauhoitutaan nukkumaan

Iltapala

☐ Syön iltapalan

Tavarat

☐ Kerään tavarat paikoilleen

Pesut

- ☐ Peseydyn
- ☐ Pesen hampaat

Huominen

☐ Katson huomisen jutut aikuisen kanssa

Nukkumaan

- ☐ Menen sänkyyn
- ☐ Lepään

Rauhoittuminen (valinnainen)

- ☐ Luetaan
- ☐ Kuunnellaan rauhallista ääntä

Kuvakortit päivärutiinien tueksi

				
Käyn vessassa	Pesen hampaat	Puen housut	Syön aamupalan	Pakkaan repun
				
Puen paidan	Harjaan hiukset	Syön iltapalan	Kerään tavarat	Peseydyn
				
Menen nukkumaan	Ulkoilen	Lähden kuuluun	Rauhoitun	Puen ulkovaatteet
				
Teen läksyt	Puen sukat	Herään ja nousen sängystä		