

# RUTINA ZILNICĂ

Transformați activitățile zilnice într-o rutină mai ușor de urmărit, previzionat și acceptat de copil



7-9am

## La Baie:

Mers la toaletă/ oliță



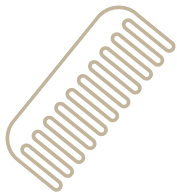
Spălat pe mâini și pe față



Spălat pe dinți



Pieptănat



Făcut patul



Îmbrăcat pentru plecare  
Împachetat pijamale



Mic dejun



Luat vitamine



Îmbrățișare și pupici  
la plecare



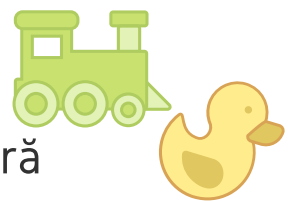
## Înainte de somn

Petrecem timp de calitate împreună  
[www.SapteAniDeAcasa.ro](http://www.SapteAniDeAcasa.ro)



## 9-10 pm

Strâns jucării



Făcut ordine în cameră

Împachetat rucsac



Pus haine murdare în coșul  
de rufe



## La Baie:

Făcut baie/duș & Spălat pe  
mâini și pe față



Mers la toaletă/oliță



Spălat pe dinți



Pus pijamalele



Citit aproximativ jumătate  
de oră și /sau spus o poveste



Stins lumina



Pupici de Noapte bună.

