

# ■ ■ Rutina de Matí

Agenda visual · TEAF.es

NOM: \_\_\_\_\_

SETMANA DEL: \_\_\_\_\_

Llevar-se

Llevar-se i estirar-se

Higiene

Dutxa / rentar-se la cara

Vestir-se

Posar-se la roba preparada

Esmorzar

Esmorzar assegut/da

Motxilla

Preparar la motxilla

Sortida

Anar a l'escola

# ■ Rutina de Tarda

Agenda visual · TEAF.es

NOM: \_\_\_\_\_

SETMANA DEL: \_\_\_\_\_

Dinar

Dinar en família

Descans

Estona de descans tranquil

Berenar

Berenar

Deures

Fer els deures

Joc

Joc lliure o activitat extraescolar

Sopar

Sopar en família

# ■ Rutina de Nit

Agenda visual · TEAF.es

NOM: \_\_\_\_\_

SETMANA DEL: \_\_\_\_\_

Bany

Bany o dutxa nit

Pijama

Posar-se el pijama

Dents

Netejar les dents

Llegir

Conte / lectura tranquil·la

Llums

Llums baixes, pantalla apagada

Dormir

Hora de dormir