

PLANNER DE PRINTAT

Planner-ul meu

Ziua mea, școala, temele și rutinele — pe hârtie, pas cu pas.

Al / a lui: _____

Școală

Teme și învățat

Casă și rutine

Timp liber

Somn și odihnă

Pauză de liniște

Cum folosesc planner-ul

Nu trebuie să completez tot. Folosesc doar paginile care mă ajută.

Seara

Mă uit la ziua de mâine și scriu ce e diferit.

Dimineața

Urmez rutina de dimineață, bifez pas cu pas.

După școală

Aleg temele de azi și le împart în pași mici.

Când se schimbă ceva

Deschid pagina „Când se schimbă planul”.

Când e prea mult

Deschid planul meu de liniște. E în regulă să iau o pauză.

Culorile mele

Fiecare tip de activitate are culoarea lui. O folosesc la fel peste tot.

Școală

Teme și învățat

Casă și rutine

Timp liber

Somn și odihnă

Pauză de liniște

Reguli mici

- Un pas pe rând.
- Bifez imediat ce termin.
- Dacă n-am terminat tot, e ok — mut pe mâine.
- Pauza nu e o pedeapsă, e parte din plan.

Rutina de dimineață

Scriu ora la care fac fiecare pas. Bifez când termin.

Data: ____ / ____ / ____

__:__ ☐ Mă trezesc

__:__ ☐ Mă spăl pe față și pe dinți

__:__ ☐ Mă îmbrac

__:__ ☐ Iau micul dejun

__:__ ☐ Iau medicamentele / vitaminele

__:__ ☐ Verific ghiozdanul

__:__ ☐ Iau cheile și telefonul

__:__ ☐ Plec la școală

__:__ ☐

__:__ ☐

__:__ ☐

Ora la care trebuie să plec:

Azi îmi amintesc:

Rutina de seară

O seară liniștită = o dimineață mai ușoară.

Data: ____ / ____ / ____

__:__	☐	Termin temele
__:__	☐	Pregătesc ghiozdanul
__:__	☐	Pregătesc hainele
__:__	☐	Mă uit la ziua de mâine
__:__	☐	Fac duș
__:__	☐	Pun telefonul la încărcat
__:__	☐	Timp liniștit
__:__	☐	Sting lumina
__:__	☐	
__:__	☐	
__:__	☐	

Un lucru bun de azi:
