

# Napi rutin - önismeret

Dátum: \_\_\_\_\_

Név: \_\_\_\_\_

1. Mikor szoktál hétköznapi felkelni?

4. Ki választja ki a ruháidat reggel? Te vagy valaki más?

2. Van, aki ébreszt téged, vagy magadtól kelsz?

5. Hogyan szoktál eljutni az iskolába?

3. Mit csinálsz legelőször, amikor felkelsz?

6. Mi a kedvenc részed a délelőttben?

7. Mi az, ami a legnehezebb neked reggel az indulásnál?

10. Van valami, amit minden délután biztosan csinálsz?

8. Mit szoktál csinálni, amikor hazaérsz az iskolából?

11. Szoktál uzsonnázni? Ha igen, mit?

9. Szeretsz pihenni egy kicsit délután, vagy inkább rögtön mással foglalkozol?

12. Ki készíti el nálatok a vacsorát?

13. Kikkel vacsorázol együtt?

16. Mikor szoktál általában lefeküdni?

14. Mit szeretsz csinálni este lefekvés előtt?

17. Melyik a legjobb része a napodnak?

15. Vacsora előtt vagy után szoktál fürödni?

18. Van olyan tevékenység, amit szeretnél minden nap csinálni?

---

19. Mi szokott jókedvre deríteni egy nap során?