MORGEN-AUFGABEN BIS ZUM FRÜHSTÜCK

- ☐ AUF DIE TOILETTE
- ☐ HÄNDE WASCHEN MIT SEIFE
- ☐ GESICHT WASCHEN
- ☐ WASSER TRINKEN
- ☐ ANZIEHEN + FRISCHE UNTERHOSE
- ☐ HAARE KÄMMEN
- ☐ FRISCHE LUFT
- ☐ BEWEGEN + STRECKEN
- ☐ TIERE VERSORGEN

FRÜHSTÜCK

NACH DEM FRÜHSTÜCK

- ☐ ZÄHNE PUTZEN
- ☐ SCHLAFANZUG WEGRÄUMEN
- ☐ BETT MACHEN
- ☐ RUCKSACK CHECK

Copyright © 2026 www.sadiaksoy.com (c/o Alltaghelden | www.alltaghelden.de). Alle Rechte vorbehalten.

ICH ERINNERE MICH JEDEN TAG

IMMER WIEDER =

WASSER TRINKEN

VOR DEM ESSEN =
VON DRAUSSEN REIN =
HÄNDE DRECKIG =
NACH TOILETTE =

HÄNDE WASCHEN MIT SEIFE

NACH DEM ESSEN =

ZÄHNE PUTZEN

KEINER IM RAUM =

LICHT AUS

VOR DEM REINKOMMEN =

JACKE + SCHUHE AN IHREN PLATZ

Copyright © 2026 www.sadiaksoy.com (c/o Alltaghelden | www.alltaghelden.de). Alle Rechte vorbehalten.