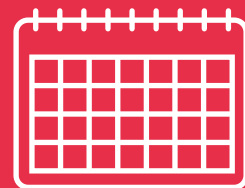




Familie og barn

Rutiner for hele familien





	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
ELLA	GYMTØY MATTELEKSE	OPPVASKEN	MATTEPRØVE	18.00 FOTBALL FARMOR KJØRER OG HENTER PÅ SKOLEN	TACO & KOSEKVELD	10.00 KAMP 15.00 BURSDAGSELSKAP	
MAMMA	HENTE PÅ SKOLEN PASTA MED 🍄	HENTE PÅ SKOLEN KJØRE TIL FOTBALLEN LINSEGRYTE	LEVERE PÅ SKOLEN 19.00 TENNIS OPPVASKEN	17.00 AW	LEVERE PÅ SKOLEN OPPVASKEN	ELLA FOTBALLKAMP JONATHAN BURSDAG 🎁	RESTER
PAPPA	LEVERE PÅ SKOLEN OPPVASKEN	LEVERE PÅ SKOLEN STORHANDEL HENTE PÅ FOTBALL	HENTE PÅ SKOLEN TORSK OG GRØNNSAKER	17.00 AW	HENTE PÅ SKOLEN	CROSSFIT KYLINGGRYTE OPPVASKEN	OPPVASKEN

Innfør en fast planleggingsdag

Bestem dere for en fast dag i uken der dere sammen går gjennom hele familiens ukeskjema. Pass på at **alt fra kveldsjobber og reiser, til foreldremøter og utflukter** kommer med på listen. Husk til og med **gymposser, lekselesing og matpakker.**

Hvem gjør hva?

Å dele på oppgavene gjør at alle blir mer engasjerte i planleggingen. Bestem også hvem som gjør hva når det kommer til barnas aktiviteter gjennom den kommende uken. La gjerne barna være delaktige så tidlig som mulig – det kan gi dem en positiv følelse av ansvar og fortrolighet.

Gi tid til alle – også deg selv

Å følge en timeplan handler ikke bare om å delegere oppgaver. Det er også en mulighet for å frigjøre tid til annet enn aktiviteter og husholdningssysler. Gi derfor plass til alenetid, samt familietid og partnertid.

Matplanlegging

Bestem sammen hva dere skal spise og på hvilken dag. Bytt på matlagingen – og la barna hjelpe til om de er gamle nok. Om dere sammen bestemmer hva som skal spises, blir det enda enklere å planlegge når man gjør storhandelen.

Tips!

I dag kan man fint dele digitale kalendere med flere personer. Start en felleskalender hvis dere foretrekker å planlegge på mobilen i stedet for den analoge tavlen.



Husk!

Selv den beste planleggingen kan sprekke når livet kommer i veien – og naturligvis kan planer gjøres om på enkelte ganger. Men akkurat derfor er det så ekstra viktig å ta en felles beslutning om at hele familien skal gjøre sitt beste for å følge, ta hensyn til og tilpasse seg etter ukeskjemaet.