

DET GØR JEG HVER DAG	MA	TI	ON	TO	FR	LØ	SØ
OM MORGENEN							
 Jeg tager tøj på	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
 Jeg børster tænder	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
 Jeg spiser morgenmad og rydder min plads	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
NÅR JEG KOMMER HJEM							
 Sko på plads	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
 Tøj i kurven	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
I LØBET AF DAGEN							
 Legetøj på plads, når jeg er færdig	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
 Jeg hjælper med at dække bord	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
 Jeg siger tak for mad	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
OM AFTENEN							
 Jeg børster tænder	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
 Ro på værelset, når det er sengetid	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

TIL DE VOKSNE

"Jeg kan selv" skal støttes, ikke afløses. Barnet sætter selv krydset (eller et klistermærke) sammen med en voksen. Ros, når det lykkes. Ingen konsekvens ved et tomt felt i denne alder.

UGENS SÆTNING**"Prøv selv først."**

Når ugen er slut, tæller vi krydserne sammen og siger, hvad der gik godt.

Mit ansvar

OPGAVE	MA	TI	ON	TO	FR	LØ	SØ
MORGEN							
Stået op selv, da vækkeuret ringede	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Seng redt	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Tøj på, tænder børstet, hår og hænder ordnet	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Morgenmad spist og ryddet efter mig	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Taske tjekket og klar til aftalt tid	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
EFTER SKOLE							
Sko, overtøj og taske på plads	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Madkasse og drikkedunk i køkkenet	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Beskeder fra skolen givet videre	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Lektier lavet, før jeg slapper af	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
MIT DAGLIGE ANSVAR							
Mit værelse er ryddeligt (gulv, service ud, affald ud)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Bord dækket eller ryddet af	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Opvaskemaskine fyldt eller tømt	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Affald ud, når jeg har fået det til opgave	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Mine ting er ikke efterladt i fællesrum	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Beskidt tøj i kurven, rent tøj på plads	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
AFTEN							
Taske pakket og tøj fundet til i morgen	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Skærm afleveret kl. _____	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Tænder børstet, bad efter behov	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ro på værelset kl. _____	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

SÅDAN VIRKER DET

Du sætter selv kryds, når opgaven er gjort. De voksne kontrollerer, men gør det ikke for dig. Er noget ikke gjort, gør du det færdigt, før næste privilegium (fx skærm).

HUSK

"Det er dit ansvar." · "Prøv selv først."

Mangler du noget til i morgen, så sig det om aftenen, ikke om morgenen.

Ugens ekstra opgave: _____

Mit ansvar

OPGAVE	MA	TI	ON	TO	FR	LØ	SØ
MORGEN							
Stået op selv, seng redt, klar til aftalt tid	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Personlig hygiejne ordnet, rent tøj på	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Morgenmad spist og ryddet efter mig	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
EFTER SKOLE							
Mine ting på plads, madkasse i køkkenet	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Lektier og afleveringer planlagt og lavet	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Forældrene ved, hvor jeg er, og hvem jeg er sammen med	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Hjemme til aftalt tid, eller givet besked før tid	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
MIT DAGLIGE ANSVAR							
Mit værelse er i orden (fuldt ansvar)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Mit tøj: i kurven, i vask, på plads	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Dagens køkkenopgave gjort (_____)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Opvask og køkken efterladt ordentligt	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Hjulpet med oprydning i fællesrum, også når det ikke var min tur	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Praktisk familieopgave (_____)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
AFTEN							
Pakket og planlagt til i morgen	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Skærm afleveret kl. _____	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ro på værelset kl. _____	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
UGENTLIGT (SÆT KRYDS DEN DAG, DET ER GJORT)							
Lavet et simpelt måltid til familien	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Større oprydning og rengøring af eget værelse	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

SÅDAN VIRKER DET

Du sætter selv kryds. Målet er ikke en gratis hushjælp, men at du kan klare dig selv. Holder du listen, får du gradvist mere frihed. Misbruges tilliden, reduceres friheden midlertidigt.

HUSK

"Frihed følger ansvar."

Man må gerne være uenig i en regel. Man skal stadig følge aftalen. Diskussionen tages ved familiemødet søndag.