

En femtonårings ansvarsområden

Ta hand om sig själv och sin hälsa

- Sova 8–9 timmar/natt
- Äta bra mat med mycket frukt och grönt var dag
- Begränsa intaget av skräpmat till speciella tillfällen – fest, helg, roligt med kompisar
- Äta bra luncher. Helst i skolan, om inte så köpa hälsosam mat i affären
- Röra på sig minst en timme var dag – promenad, cykla, skolgymnastiken
- Träna tre gånger i veckan
- Göra och pröva så många olika saker och intressen som möjligt
- Begränsa datorspel till högst två timmar per dag
- Umgås mycket med kompisar
- Odla relationer till många olika kompisar
- Eltandborste två gånger om dagen
- Tandtråd en gång per dag
- Byta tandborsthuvudet var månad
- Använda bra solglasögon sommartid

Sköta skolan

- Sköta skolarbetet väl, och prioritera det när tiden är knapp
- Läsa regelbundet, minst tjugo minuter per dag

Träna inför livet som vuxen

- Träna på sådant man behöver kunna som vuxen – umgås med alla sorters människor, städa, sköta tvättstuga, stryka, laga mat, tvätta fönster, förnya SL-kort osv

Sköta sitt rum

- Hålla undanplockat och rent i sitt rum
- Städa rummet var vecka
- Två gånger per termin städa rummet ordentligt – bakom och under säng, skrivbord och soffa
- Hålla ordning på kläderna - rena för sig, under användning för sig och smutsiga i tvättkorgen
- Inte lägga kläder på golvet
- Dra upp rullgardinen utom eventuellt vid datorspel

Delta i familjens arbete

- Delta vid middagen när vi har gäster, inte försvinna till datorn
- Medverka i vår städning av lägenheten
- Hjälpa till med att handla och laga mat

Tycker Michael Rangne

2017-08-24