

# EGY NAPUNK - Segítség nagyszülőknek és apukáknak a napi rutinhoz.

06:00/06:30 .....	14:00/14:30 .....
.....	.....
.....	.....
07:00/07:30 .....	15:00/15:30 .....
.....	.....
.....	.....
08:00/08:30 .....	16:00/16:30 .....
.....	.....
.....	.....
09:00/09:30 .....	17:00/17:30 .....
.....	.....
.....	.....
10:00/10:30 .....	18:00/18:30 .....
.....	.....
.....	.....
11:00/11:30 .....	19:00/19:30 .....
.....	.....
.....	.....
12:00/12:30 .....	20:00/20:30 .....
.....	.....
.....	.....
13:00/13:30 .....	21:00/21:30 .....
.....	.....
.....	.....

Mikor ébredünk? Mikor indulunk el itthonról? Mikor van ebédidő?  
Hány órakor van a délutáni alvás? Mikor van vacsora?  
Hány órakor van fürdés? Mikor mennek a gyerekek aludni?