

# Byta om till idrotten

Två delar: före och efter. Bocka av ett steg i taget.



## Före idrotten innan lektionen börjar

1



Ta av sig kläderna

☐

2



Hänga upp kläderna

☐

3



Ta på sig idrottskläderna

☐

4



Ta på sig skorna

☐

## Efter idrotten när lektionen är slut

1



Duscha

☐

2



Torka sig

☐

3



Klä på sig

☐

4



Packa påsen

☐

Samma ordning varje gång brukar göra det lättare.