دليل · Student Wyckoff · يومي

ورقة عادات للطفل والأسرة

تاريخ النشر: 2026-10-25

عادات يومية مفيدة



غسل اليدين بالصابون قبل الطعام



تجهيز المواد قبل الدراسة



ترتيب فئة واحدة بعد اللعب

نص ورسوم أصلية من إعداد التحرير · Student Wyckoff

أسبوع واحد

يساعد بالغ عند الحاجة. اختر فعلا ممكنا وسجل المحاولات بلا لوم أو ترتيب علني.

فعلي	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت	الأحد
غسل اليدين بالصابون قبل الطعام							
تجهيز المواد قبل الدراسة							
ترتيب فئة واحدة بعد اللعب							

عادات مفيدة ومعيقة للأطفال والمراهقين والكبار

العادة فعل يتكرر كثيرا في موقف مألوف. تعتمد فائدتها على النتائج والسياق: قد يفيد فحص الرسائل في وقت مختار، بينما يقطع فتح كل إشعار أثناء الدرس التعلم. يستطيع طفل في الصف الرابع مناقشة الجدول مع بالغ واختيار بديل دون وصفه بأنه «طفل سيئ». غسل اليدين في الأوقات المناسبة وتنوع الطعام والراحة والنشاط الملائم ممارسات يومية للصحة؛ ليست القائمة علاجا أو برنامجا صحيا فرديا.

الموقف	التكرار المعيق	البديل المفيد
الطفل قبل الطعام	نسيان غسل اليدين	إشارة واضحة وغسل بالصابون
الطفل بعد اللعب	ترك الأشياء في الممر	ترتيب فئة واحدة مع بالغ
المراهق أثناء الدراسة	فتح كل إشعار	الاتفاق على وقت لفحص الرسائل
المراهق قبل النوم	التصفح بلا نهاية	اختيار نهاية ونشاط هادئ
البالغ أثناء العمل	العمل دون توقف مخطط	حجز فواصل مناسبة
كل الأعمار	البدء دون الأدوات	تجهيز ما تحتاجه الخطوة الأولى

مشروع مدرسي صغير

اختر مع بالغ فعلا مصورا وراقب ثلاثة أيام واكتب ما ساعد. استخدم وقائعك ولا تخترع نجاحا.

السؤال: _____

ما سأجربه: _____

اليوم	ما لاحظته
1	
2	
3	

استنتاجي