ورقة عمل · Student Wyckoff · يومي

جدولا الصباح والمساء للكبار والأطفال

تاريخ النشر: 2026-10-25

هذه قوائم قابلة للتعديل وليست معايير إلزامية لكل أسرة. ضع علامة أمام المنجز واحذف غير المناسب. يعرض البالغ التسلسل أولا للطفل مع فعل واحد في كل صف. وبعد المدرسة ناقشا احتياجات الطفل وجدول الأسرة. تستطيع المرأة استبدال «تجهيز الأغراض» بمهمتها الفعلية مثل مواد العمل أو ملابس بديلة؛ الجنس لا يحدد روتينا صحيحا واحدا.

الاسم / المشروع: _____

املأ الصفوف الفارغة بأمثلة من تجربتك.

الوقت	الفعل	المساندة	العلامة
صباح البالغ	مراجعة الالتزامات واختيار مهمة رئيسية	بشكل مستقل	
صباح البالغ	فحص أغراض الخروج أو بدء العمل	مساعدة عند الحاجة	
صباح الطفل	الاستعداد	مساندة مناسبة للعمر	
صباح الطفل	تناول الإفطار حسب خطة الأسرة	مساندة مناسبة للعمر	
صباح الطفل	فحص الحقيبة وفقا للقائمة	معا في البداية	
بعد المدرسة	مناقشة الحاجة إلى طعام أو راحة أو مساعدة	البالغ يستمع	
بعد المدرسة	اختيار وقت أول خطوة دراسية ونشاط حر	معا	
مساء الطفل	تجهيز أغراض الغد	تذكير من البالغ	
مساء الطفل	الانتقال إلى نشاط هادئ لإنهاء اليوم	تذكير من البالغ	
مساء البالغ	تدوين المتبقي وتجهيز اللازم وتحديد نهاية العمل	بشكل مستقل	

الوقت	الفعل	المساندة	العلامة

المصادر

- mcgraw.princeton.edu
  https://mcgraw.princeton.edu/undergraduates/resources/resource-library/creating-sustainable-flexible-weekly-routine-structuring-your-time
- AAP: family routines
  https://www.healthychildren.org/English/family-life/family-dynamics/pages/The-Importance-of-Family-Routines.aspx
- UCL: habit formation and individual differences
  https://blogs.ucl.ac.uk/bsh/tag/66-days/