Guida · Student Wyckoff · La mia giornata

Scheda abitudini per bambino e famiglia

Pubblicato il: 2026-10-25

Abitudini quotidiane utili



Lavare le mani con sapone prima di mangiare



Preparare i materiali prima dello studio



Riordinare una categoria dopo il gioco

Testo e illustrazione originali della redazione · Student Wyckoff

Una settimana

Un adulto aiuta se serve. Scegli un’azione possibile e segna i tentativi senza rimproveri o classifiche pubbliche.

La mia azione	lun	mar	mer	gio	ven	sab	dom
Lavare le mani con sapone prima di mangiare							
Preparare i materiali prima dello studio							
Riordinare una categoria dopo il gioco							

Abitudini utili e controproducenti per bambini, adolescenti e adulti

Un’abitudine è un’azione ripetuta spesso in una situazione familiare. L’utilità dipende da conseguenze e contesto: controllare i messaggi a un’ora scelta può aiutare, aprire ogni avviso durante la lezione interrompe lo studio. Un bambino di quarta può discuterne con un adulto e scegliere una sostituzione senza essere etichettato come “cattivo”. Lavare le mani nei momenti opportuni, mangiare variato, riposare e muoversi in modo adatto sono pratiche quotidiane; la lista non è una cura o un programma sanitario personale.

Situazione	Ripetizione che ostacola	Sostituzione utile
Bambino prima del pasto	Dimentica di lavare le mani	Richiamo chiaro e lavaggio con sapone
Bambino dopo il gioco	Lascia oggetti nel passaggio	Riordinare una categoria con un adulto
Adolescente nello studio	Apre ogni notifica	Concordare quando controllare i messaggi
Adolescente prima di dormire	Scorre senza un termine	Scegliere una conclusione e un’attività calma
Adulto al lavoro	Lavora senza pause previste	Riservare pause adatte
Ogni età	Inizia senza il materiale	Preparare il necessario del primo passo

Un piccolo progetto scolastico

Con un adulto scegli un gesto illustrato, osserva tre giorni e scrivi cosa aiuta. Usa i fatti reali senza inventare un successo.

Domanda: _____

La mia prova: _____

Giorno	Osservazione
1	
2	
3	

Conclusione