Scheda pratica · Student Wyckoff · La mia giornata

Tabelle del mattino e della sera per adulti e bambini

Pubblicato il: 2026-10-25

Queste liste modificabili sono punti di partenza, non regole obbligatorie per ogni famiglia. Segna ciò che fai ed elimina il superfluo. Un adulto mostra prima la sequenza al bambino, con un’azione per riga. Dopo scuola discutete bisogni e impegni familiari. Una donna può sostituire “preparare le cose” con la propria necessità, come materiali di lavoro o vestiti. Il genere non determina una sola routine corretta.

Nome / progetto: _____

Compila le righe vuote con i tuoi esempi.

Quando	Azione	Aiuto	Segno
Mattino adulto	Controllare gli impegni e scegliere una priorità	Autonomo	
Mattino adulto	Controllare le cose per uscire o lavorare	Aiuto se serve	
Mattino bambino	Prepararsi	Aiuto adatto all’età	
Mattino bambino	Fare colazione secondo il piano familiare	Aiuto adatto all’età	
Mattino bambino	Controllare lo zaino con la lista	Insieme all’inizio	
Dopo scuola	Parlare del bisogno di cibo, riposo o aiuto	L’adulto ascolta	
Dopo scuola	Scegliere quando iniziare lo studio e un’attività libera	Insieme	
Sera bambino	Preparare le cose per domani	Promemoria adulto	
Sera bambino	Passare a una conclusione tranquilla della giornata	Promemoria adulto	
Sera adulto	Annotare il lavoro rimasto, preparare il necessario e fissare la chiusura	Autonomo	

Quando	Azione	Aiuto	Segno

Fonti

- 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/