Рабочий лист · Student Wyckoff · Свой день

Утренние и вечерние таблицы: взрослый и ребёнок

Дата публикации: 2026-10-25

Это редактируемые контрольные списки, а не обязательные нормы для каждой семьи. Отмечайте выполненное, ненужное зачёркивайте. Для ребёнка взрослый сначала показывает последовательность и оставляет одно действие на строку. После школы сначала обсудите нужды ребёнка и расписание семьи. Взрослая женщина может заменить «подготовить вещи» на свою конкретную задачу: одежду на смену, сумку, материалы к работе; пол не определяет единственно правильный распорядок.

Имя / проект: _____

Заполните пустые строки собственными примерами.

Когда	Действие	Кто помогает	Отметка
Утро: взрослый	Посмотреть обязательства и выбрать одно главное дело	Самостоятельно	
Утро: взрослый	Проверить вещи для выхода или начала работы	При необходимости близкий	
Утро: ребёнок	Привести себя в порядок	Взрослый по возрасту	
Утро: ребёнок	Позавтракать по семейному плану	Взрослый по возрасту	
Утро: ребёнок	Сверить школьную сумку со списком	Вначале вместе	
После школы	Обсудить, нужен ли перекус, отдых или помощь	Взрослый слушает	
После школы	Выбрать время первого учебного шага и свободного занятия	Вместе	
Вечер: ребёнок	Подготовить вещи на завтра	Взрослый напоминает	
Вечер: ребёнок	Перейти к спокойному завершению дня	Взрослый напоминает	

Когда	Действие	Кто помогает	Отметка
Вечер: взрослый	Записать незавершённое, подготовить нужное и назначить окончание работы	Самостоятельно	

Источники

- 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/