指南 · Student Wyckoff · 我的一天

儿童与家庭习惯工作表

发布日期: 2026-10-25

有益的日常习惯



饭前用肥皂洗手



学习前准备材料



玩后收好一类物品

编辑原创文字与插图 · Student Wyckoff

一周

需要时由成人帮助。选择可做到的动作，记录尝试，不责备、不公开排名。

我的动作	周一	周二	周三	周四	周五	周六	周日
饭前用肥皂洗手							
学习前准备材料							
玩后收好一类物品							

儿童、青少年和成人的有益与不利习惯

习惯是在熟悉情境中经常重复的行动。是否有益取决于结果和情境：在固定时间查看消息可能方便，课堂上每来一条提醒就打开却会中断学习。四年级孩子可以与成人讨论下表，找一个熟悉例子并选择替代动作，不给孩子贴“坏”的标签。适时洗手、饮食多样、休息和适合自己的活动属于日常健康照护；本表不是治疗或个人健康方案。

情境	不利的重复	有益替代
儿童饭前	忘记洗手	设置清楚提示，用肥皂洗手
儿童玩后	把物品留在通道	与成人一起收好一类物品
青少年学习时	打开每条通知	约定查看消息的时间
青少年睡前	不停刷信息	确定结束点，换成平静活动
成人工作时	没有计划中的休息	在安排中留出合适间歇
任何年龄	材料没准备就开始	备好第一步所需物品

一个小学校项目

与成人选图中一个动作，观察三天并写下什么有帮助。用自己的事实，不编造成功结果。

问题: _____

准备尝试什么: _____

天	我的观察
1	
2	
3	

我的结论