练习表 · Student Wyckoff · 我的一天

成人与儿童的早晚清单

发布日期: 2026-10-25

这些表格可修改，不是每个家庭必须遵守的标准。完成后打勾，删除不适用事项。成人先示范儿童的顺序，每行只留一个动作。放学后先讨论孩子的需要及家庭安排。女性可把“准备物品”换成自己的实际任务，如工作材料或换洗衣服；性别并不决定唯一正确的日程。

姓名 / 项目: _____

请在空白行填写自己的例子。

时段	行动	支持	勾选
成人早晨	查看安排，选一件主要任务	自主	
成人早晨	检查出门或工作所需物品	需要时求助	
儿童早晨	整理自己	按年龄提供帮助	
儿童早晨	按家庭安排吃早餐	按年龄提供帮助	
儿童早晨	对照清单检查书包	起初一起做	
放学后	讨论是否需要食物、休息或帮助	成人倾听	
放学后	选学习第一步和自由活动的时间	共同决定	
儿童晚上	准备明日物品	成人提醒	
儿童晚上	开始平静的晚间收尾活动	成人提醒	
成人晚上	记录未完成事项，备好需要的东西，确定结束工作时间	自主	

时段	行动	支持	勾选

来源

- 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/

Student Wyckoff · https://studentwyckoffshop.app/zh/blog/2026-10-25/daily-routines-and-consistency#routine-checklists