

早晚作息表

和孩子一起把早上和晚上要做的事排好順序，做完一步就打個勾。

早上

	一	二	三	四	五	六	日
☀ 起床	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
🚽 上廁所	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
👕 換好衣服	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
🍳 吃早餐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
🦷 刷牙、洗臉	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
📚 整理好書包	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
👟 穿鞋，準備出門	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
自己加一項	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

晚上

	一	二	三	四	五	六	日
🧸 收玩具	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
🛀 洗澡	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
👕 換睡衣	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
🦷 刷牙	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
🚽 上廁所	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
📖 一起看書	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
💡 關燈睡覺	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
自己加一項	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

貼在孩子看得到的高度。孩子做完一步，讓孩子自己打勾或貼貼紙，你再具體地稱讚一句：「你自己把睡衣換好了！」