

Danh sách buổi sáng



Tên _____

Việc cần làm	T2	T3	T4	T5	T6
 Thức dậy	☐	☐	☐	☐	☐
 Rửa mặt	☐	☐	☐	☐	☐
 Thay quần áo	☐	☐	☐	☐	☐
 Ăn sáng	☐	☐	☐	☐	☐
 Đánh răng	☐	☐	☐	☐	☐
 Chuẩn bị cặp	☐	☐	☐	☐	☐
 Đi giày	☐	☐	☐	☐	☐

Cách dùng hiệu quả Làm mọi việc theo cùng thứ tự mỗi ngày, và tối hôm trước để cặp và quần áo ở cùng một chỗ. Khi con làm xong, hãy khen ngay và cụ thể ("Con tự chuẩn bị cặp rồi!").

Nguồn: Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh Hoa Kỳ (CDC) · Viện Hàn lâm Nhi khoa Hoa Kỳ (AAP)