

早晨准备清单



名字

要做的事	一	二	三	四	五
 起床	☐	☐	☐	☐	☐
 洗脸	☐	☐	☐	☐	☐
 穿衣服	☐	☐	☐	☐	☐
 吃早饭	☐	☐	☐	☐	☐
 刷牙	☐	☐	☐	☐	☐
 收拾书包	☐	☐	☐	☐	☐
 穿鞋	☐	☐	☐	☐	☐

这样用效果好 每天按同样的顺序做，书包和衣服前一晚放在同一个地方。全部做完后，马上具体地表扬孩子（“你自己收拾好书包了！”）。

来源：美国疾病控制与预防中心（CDC）· 美国儿科学会（AAP）