

幼兒園前到5年級的學生建立每日時間表

此時間表是在家中進行 [學術](#) 和 [社交情感](#) 學習的例子(樣本)。請從[家庭教育資源](#)中，選擇適合您孩子的年級和教學領域的活動。

早上

早上常規 	使用浴室，洗手和洗臉，刷牙，穿衣服 在“影子日記”中寫字或畫畫： - 您很感激的一件事，或選擇感激日記的提示 在此處 - 您 感覺 如何？
60分鐘 	開始一天 - 散散步。如果需要的話，去拿點食物。 早上11時至12時去學校取3頓飯帶回家。 - 設置材料和工作區，包括時鐘/計時器。
15分鐘 	簽到 (選擇一個項目來回答) 正念與伸展 (選擇一個) 呼吸蝴蝶視頻 另外選擇您自己的語言：西班牙文 廣東話 阿拉伯 他加祿語 越南語 和 更多 - 瑜伽：姿勢樹形，蝴蝶，木板等；還有其他您喜歡的 - 三分鐘身體掃描
45分鐘 	讀寫 (閱讀或寫作) 影子問題：您在學習時間的開始，中期和結束時，對自己說了什麼？
15分鐘 	零食時間或休息時間 做一些 腹部呼吸
45分鐘 	數學 思考問題：您在運動過程中，有沒有感到沮喪？您做了什麼來克服這個問題？
15分鐘 	休息 - 伸展 - 與成年人一起散步 - 深思想想 Mindful Minute
30分鐘 	科學/歷史/社會研究 反思問題：這次活動最讓您驚訝的是什麼？還有什麼其他問題？

60分鐘 	午餐 洗手, 準備, 飲食, 和清潔
30分鐘 	體育教育 問題: 運動後您的身體感覺如何? 在你的腦海裡感覺如何? 情緒上感覺如何?
30分鐘 	讀寫能力 (讀或寫) 反思問題: 您能慶祝什麼如作為讀者和寫作者? 您是否閱讀或書寫過與之相關的人物? 怎麼樣?
30分鐘 	視覺藝術和表演藝術 反思問題: 如果再次進行此活動, 您將如何重新設計此活動?
15分鐘 	休息這一天 簽出
	下午和晚上的活動: ● 在家做家務 ● 家庭時間 (與家人一起散步, 下棋遊戲) ● 放映時間: (兒童遊戲 和 青少年; 憑圖書館借書證可免費看Kanopy 上的電影. ● 對話, 通話或 視頻聊天 與您關心的人進行 聊天 ● 完成 感激挑戰 ● 睡前閱讀或講故事

[English Version Here](#)

[Spanish Version Here](#)