

时间安排总表 (2017 月 1 月)

	妈妈	15 岁男孩	14 岁男孩	12 岁女孩	9 岁女孩	3 岁女孩
6:45	早餐		起床、吃早餐	起床、吃早餐	起床、吃早餐、服用维生素	吃早餐、服用维生素
6:55	安静思考			做家务	穿衣服	穿衣服
7:15	运动	起床、吃早餐、服用维生素；做家务	运动	运动	与 3 岁女孩一起灵修、做家务	与 9 岁女孩一起
8:30	淋浴, 爽肤霜		淋浴, 做家务	淋浴, 安静思考		
9:00	检查家务；开始上课	数学课	读小故事（或名著）	读小故事（或名著）每天 2 页	读小故事（或名著）	帮妈妈检查家务；阅读课
9:30	教数学	政治学	数学与算术	数学与算术	数学课与算术	玩玩具
10:00	教拼写, 9 岁孩子语文	文学词汇扩展 学英语	语文课：写作 拼写 词汇扩展	语文课：写作 拼写 词汇扩展	语文课：写作 语法 词汇扩展 书写	吃零食；剪贴活动
11:00	教 3 岁孩子	科学	历史：看地图（全部）	历史：看地图（全部）、时间轴	历史：看地图（全部）、时间轴	朗读、数学
11:30	做午餐	外语（周二学西班牙语到 12:45）	外语（周二学习外语 1:45）	外语	打字	看《宝宝手语时间》或《跳跳蛙》的视频
11:50				打字	帮忙做午餐	
12:00	吃午餐、服维生素	吃午餐	吃午餐	吃午餐、打扫	吃午餐、做运动	吃午餐、做运动
1:00	让 3 岁的孩子休息、教科学课	做额外的作业	上科学课	上科学课（星期二：外语）	上科学课（星期二：洗衣服）	休息 1:00-3:00
1:30	朗读					
2:00	处理邮件、打电话、做家务		读本	读本	读本	

3:00	吃点心、外出办事 (W- 妈妈	吃点心***	吃点心***	吃点心***	吃点心***	吃点心***
	买杂货					
3:10	想法：去游泳？ 去公园？烘焙？					
4:00	玩电脑或 电子游戏	玩电脑或 电子游戏	玩电脑或 电子游戏	玩电脑或 电子游戏	玩电脑或 电子游戏	玩电脑或 电子游戏
5:00	准备晚餐	10 分钟整理房间	10 分钟整理房间	10 分钟整理房间	10 分钟整理房间	10 分钟整理房间
5:30	吃晚餐、服维生素、收拾打扫	吃晚餐	吃晚餐	吃晚餐	吃晚餐	吃晚餐、喝水
6:30	家庭时光, (周 四：披萨、电影 之夜)	家庭时光	家庭时光	家庭时光	家庭时光	家庭时光
7:00	给 3 岁孩子喝牛奶	作业时间	作业时间	作业时间	作业时间	喝杯子里的牛奶
8:00	3 岁孩子睡觉 整理房子			淋浴、刷牙	淋浴、刷牙	睡觉 (11 个小时)
8:15	读小故事 (或名著)	和爸爸一起读小故事 (或名著)	和爸爸一起读小故事 (或名著)	和爸爸一起读小故事 (或名著)	和爸爸一起读小故事 (或名著)	
8:45	给女孩们盖被子			睡觉 (10 个小时)	睡觉 (10 个小时)	
9:30	送男孩们上床	安静思考或在玩具房里	淋浴、刷牙、服用药。 睡觉 (9.25 个小时)			
10:15	服用维生素	淋浴、刷牙。 阅读、睡觉 (9 个小时)				

10:30	睡觉（8个小时）					
-------	----------	--	--	--	--	--

* 运动：打篮球、在操场打网球、骑自行车、跳绳、3岁孩子用粉笔在门口地上画画、荡秋千和玩滑梯，等等

** 午餐：周一：剩饭剩菜

周二：香蕉、苹果、芹菜配花生酱

周三：面食、熏肉

周四：面食和豆子加些水果或胡萝卜，薯片和番茄酱，小甜点

周五：鸡蛋和吐司（12岁孩子的吐司上放奶酪）

*** 零食有：坚果、葡萄干、苹果、香蕉、水果干