



*Happy Family*



- 7点闹铃响后，响第二遍铃声后不可以赖床，爸妈提醒三次后不再提醒，道道是否起床，是否迟到，后果自负。
- 起床后第一件事情就是把衣服，袜子穿戴好，防止感冒
- 衣服穿好后去尿尿和拉屎
- 接下来刷牙，刷牙要保证2分钟以上，刷完牙，牙膏盖子要盖好
- 洗脸要洗掉眼屎，春秋及冬天，洗完脸要擦香香，防止皮肤干燥
- 洗完脸后，要喝一杯温水清理肠胃，对身体好
- 爸爸妈妈都要同道道一起起床
- 爸爸妈妈因为要提前做饭，可以不按照上面的顺序做事

# Breakfast



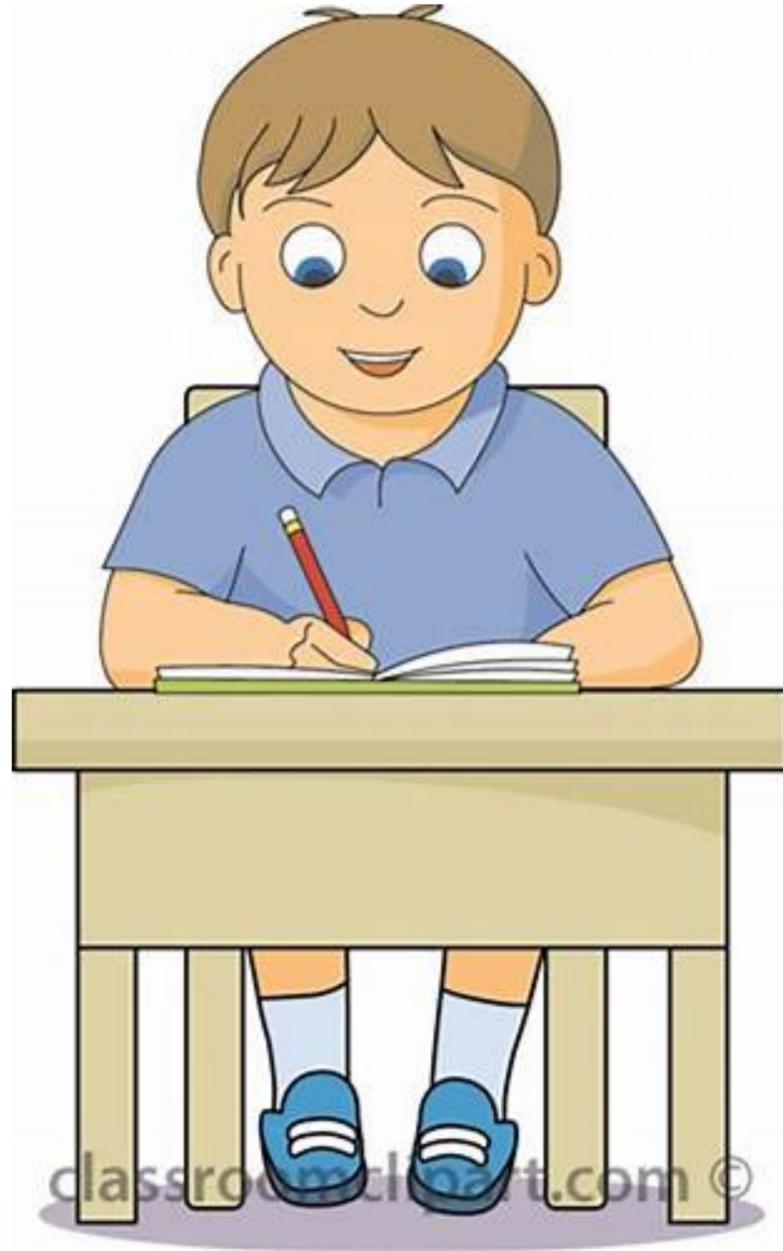
- 为了避免迟到，要尽早完成起床，穿衣及洗漱
- 开始吃早饭前，切记先喝杯温水清理肠胃
- 早上时间紧急，不可以在吃早饭的时候看书及其他娱乐；爸爸妈妈也不可以在吃早饭时间看手机及其他娱乐
- 吃饭要坐端正，脚不能盘坐在椅子上，不能把脚放在桌子上
- 饭桌上要拿一张纸垫着，或者用盘子存放脏物
- 要避免弄脏袖子和手，如果弄脏了要用纸巾擦净，不可以往身上擦
- 吃饭要在饭桌边上吃，不可以在其他地方吃饭

# Walk to school



- 吃完早饭，根据情况尽量步行至学校；步行对身体好，饭后走一走，帮助消化
- 去上学的路上，要遵守交通规则，走人行横道；过马路的时候要环顾四周注意车辆
- 目前有很多人因为着急闯红灯过马路，不可以跟风学习，这些都是不好的行为；也有可能被拍照并罚款；闯红灯非常危险
- 看到同学可以礼貌打招呼：Hello；但是不能疯跑，因为早上人流量很大，车也很多

# Classroom



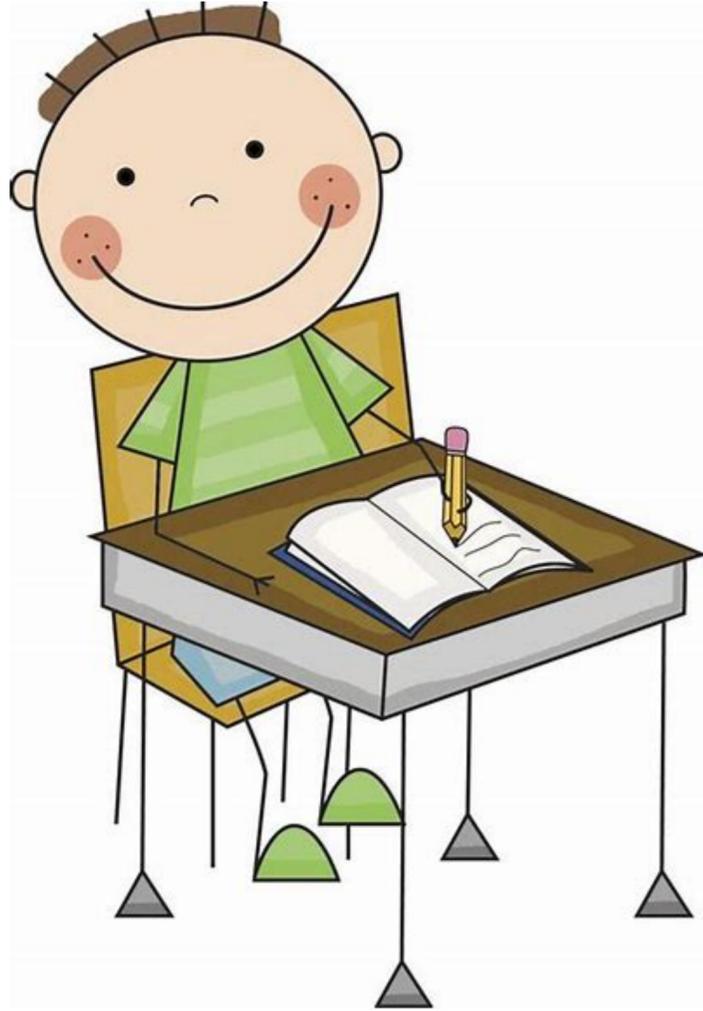
- 在学校，上课时间要遵守课堂纪律
- 保持坐姿端正
- 保持课桌干净
- 节约纸笔，不可以乱扔；浪费可耻
- 课堂时间要跟随老师的讲解，积极回答问题；**只有积极回答问题才能保证注意力集中**
- 下课时间**不要疯跑**，教室比较拥挤，不可以和小朋友疯闹
- 中午吃饭时间，不可以挑食；**吃完饭一定要盖紧饭盒**，保证饭盒袋子里面干净卫生；
- **午休时间抓紧时间做今天的作业**，这样可以晚上有空余时间进行娱乐活动

# School Out



- 放学前整理好衣服，书包；确保今天的作业都记录下来
- 要按照纪律排好队出校
- 如果是托管，要紧跟托管老师，注意安全
- 任何时候碰见问题不要惊慌，不认识的人不可以跟随
- 牢记爸妈的手机号码，有急事可以打电话给爸爸妈妈
- 放学时候可能会饿，一点小饿不是问题；不能随便吃路边小摊的东西；不能随意问他人要吃的

# Homework



- 到达托管班后要及时开始晚上的作业
- 做作业的时候，如果遇见不懂得地方，先跳过；做完后统一检查
- 不可以直接问答案，要问老师方法；多问为什么
- 一切娱乐活动包括看书等，都必须在作业完成之后开始；只有积极快速的完成作业，才可以在晚上有更多的空闲时间娱乐，比如下棋，游泳，看书，打游戏等等
- 不可以用其他方式延长作业的开始时间，比如慢吃东西，比如总是削铅笔等等
- 做作业挺直腰板，脚不能盘在屁股下，不会的字词自己查字典，不要什么都问大人

# Family Dinner



- 回到家，换上拖鞋，把鞋子放正
- 由于肚子比较饿；这时候如果饭菜已经准备好；开始吃饭
- 如果饭菜没准备好，先弹钢琴
- 吃完饭立即做作业，如果爸爸妈妈在检查作业，要随叫随到，细心听取爸爸妈妈的讲解，配合并改正
- 作业没有全部完成并批改的时候，优先完成作业和更正
- 吃饭要在饭桌边上吃，不可以在其他地方，吃饭时间不可以进行其他娱乐
- 吃饭的时候不可以一次把肉都夹到自己碗里；这样很自私
- 不可以只吃肉，要多吃青菜，营养才会均衡
- 夹到碗里的饭菜，不能再夹回菜盘子；

# Game Hour

## Tips & Tricks



For A Successful

**FAMILY GAME  
NIGHT**

- 在完成所有作业的情况下，要准备明天上课的书本及相关文具；将书桌及书包收拾整齐，所有作业在八点之前做完，特殊情况适当延长。
- 爸爸妈妈不可以只顾玩手机，要陪道道一起游戏娱乐，也可以去游泳打球，也可以出去散步等等

# Go to bed



- 在时间接近晚上九点或者已经超过9点之后，要立刻主动去洗漱；晚上也建议要刷牙
- 洗澡过程中不可以长时间在浴室玩乐
- 不可以拖时间，要主动去洗漱；如果在爸爸妈妈喊几次都没有行动，爸爸妈妈有权进行体罚
- 尽量保证自己独自睡觉，时间允许，爸爸妈妈可以讲睡前故事
- 洗澡前和睡觉前脱的衣服，要摆放整齐，不能乱扔

# Angry



- 爸爸妈妈要控制情绪，要听取道道的解释
- 遇见道道不遵守家规，要先劝解；当多次劝解，道道都不听的时候，爸爸妈妈有权进行体罚；包括罚站，罚家务等方式
- 道道也要控制情绪，不可以大喊大叫，有时候爸爸妈妈也会犯错，也要首先解释

# To Be A Clean Kid



- 讲卫生，不可以在衣服上擦脏手
- 不可以将鼻涕擦在衣服上；恶心死了
- 吃饭后记得擦手，擦嘴
- 吃饭坐正，防止饭菜掉在地上不好清理，防止饭前掉落身上弄脏衣服
- 上厕所后要冲，如果尿到了池子外面，要用盆子接水冲洗
- 上厕所不可以看书；爸爸妈妈上厕所也不能看手机，发现一个，罚打扫卫生

# *Exercise Regularly*



- 每周坚持两次以上的运动，比如跑步，打羽毛球等
- 运动回来后要马上洗澡，不能耽搁
- 剧烈运动前要记得做好热身；比如打羽毛球，游泳等，一定要提前做好热身