

时间	妈妈	8岁	5岁	2岁
5:00	工作	睡觉	睡觉	睡觉
6:00	工作	睡觉	睡觉	睡觉
7:00	早餐、洗碗、读篇小故事	早餐、腾空洗碗机、垃圾、读篇小故事	早餐、收拾餐桌、读篇小故事	早餐、读篇小故事
8:00	开始洗衣服、指导孩子做家务	穿衣服、刷牙、收拾房间/浴室	穿衣服、收拾房间、刷牙	刷牙
9:00	5岁孩子上钢琴、数学、拼读课	与2岁孩子的游戏时间	上钢琴、数学、拼读课	与8岁孩子的游戏时间
9:30	数学、语文、拼写、书写课	数学、语文、拼写、书写课	与2岁孩子的游戏时间	与5岁孩子的游戏时间
10:00	数学、语文、拼写、书写课	数学、语文、拼写、书写课	与2岁孩子的游戏时间	与5岁孩子的游戏时间
11:00	换洗衣物、散步、淋浴、铺床	看视频或网络学习游戏	看视频或网络学习游戏	看视频或网络学习游戏
12:00	午餐、朗读	收拾餐桌、餐具放进洗碗机、朗读	午餐、朗读	午餐、朗读
1:00	休息	完成作业	午睡	午睡
2:00	工作	阅读	午睡	午睡
3:00	工作	零食、自由活动	零食、自由活动	零食、自由活动
4:00	叠衣服、日常事务、记忆练习	叠衣服、记忆练习	叠衣服、记忆练习	叠衣服
5:00	准备晚餐	打扫活动室、客厅	打扫活动室	打扫活动室
6:00	晚餐、餐具放进洗碗机、打扫	晚餐	晚餐	晚餐
7:00	家庭时光	家庭时光	家庭时光	家庭时光
8:00	给2岁孩子刷牙、讲睡前故事	洗澡、听故事、睡觉	洗澡、听故事、睡觉	洗澡、听故事、睡觉
9:00	办公、处理邮件、日程安排、待办清单	睡觉	睡觉	睡觉
10:00	睡觉	睡觉	睡觉	睡觉

预约:

周一 (9-12 合作团体, 6-7:30 足球)

周三 (11:30 钢琴)

周五 (11-7 约了妈妈)

日常事务:

周一: 清理垃圾

周二: 安排菜单/买杂货

周三: 拖地

周四: 擦洗家具/除尘

周五: 擦洗办公桌