

# 幼儿园小班放学后计划表

时间	计划	周一	周二	周三	周四	周五	周末
7:30 — 8:00		上学路上熏听国学、小四门和英语（制定熏听计划）					一起去露营 一起去爬山 一起去海边 一起去水上乐园 一起去泡温泉
16:30 — 17:30	户外活动	健身器材、平衡车、自行车、球类任选、附近公园娱乐设施					一起去博物馆 一起去海洋馆 一起去科技馆 一起去动物园 一起去看电影
17:40 — 19:00		放松+晚饭时间 (可以适当看15-20分钟喜欢的动画片，或者参与家务小能手环节，与爸爸妈妈互动)					一起去购物 一起去看星星 一起去看日出 一起去做甜品 一起去当志愿者 一起去捡垃圾 一起去钓鱼 一起去游乐园 一起去短途旅行 一起做家务 家庭零食日 ..... 100件亲子小事
19:00 — 20:00	语文	识字 4~6个	古诗词 成语	识字 4~6个	古诗词 成语	识字 4~6个	
	数学	思维训练	10以内 数数训练	专注力训练	思维训练	10以内 数数训练	
	英语	分级绘本 一本	分级绘本 一本	分级绘本 一本	分级绘本 一本	分级绘本 一本	
		每天选择2~3项完成，循序渐进					
20:00 — 20:30		洗漱、娱乐时间 (玩玩具、画画、积木乐高等感兴趣的活动)					
20:30 — 21:00		亲子时光：亲子阅读、讲故事、交流谈心					
21:00 — 7:30		睡觉(晚安好梦)					

# 幼儿园中班放学后计划表

时间	计划	周一	周二	周三	周四	周五	周末
7:30 — 8:00		上学路上熏听国学、小四门和英语（制定熏听计划）					一起去露营 一起去爬山 一起去海边 一起去水上乐园 一起去泡温泉
16:30 — 17:30	户外活动	健身器材、平衡车、自行车、球类任选、附近公园娱乐设施					一起去博物馆 一起去海洋馆 一起去科技馆 一起去动物园 一起去看电影
17:40 — 19:00		放松+晚饭时间 (可以适当看15-20分钟喜欢的动画片，或者参与家务小能手环节，与爸爸妈妈互动)					一起去购物 一起去看星星 一起去看日出 一起去做甜品 一起去当志愿者 一起去捡垃圾 一起去钓鱼 一起去游乐园 一起去短途旅行 一起做家务 家庭零食日 ..... 100件亲子小事
19:00 — 20:00	语文	识字 8~10个	古诗词 成语	识字 8~10个	古诗词 成语	识字 8~10个	
	数学	思维训练	20以内 数数训练	5以内计算	思维训练	20以内 数数训练	
	英语	分级绘本 一本	分级绘本 一本	分级绘本 一本	分级绘本 一本	分级绘本 一本	
		每天选择2~3项完成，循序渐进					
20:00 — 20:30		洗漱、娱乐时间 (玩玩具、画画、积木乐高等感兴趣的活动)					
20:30 — 21:00		亲子时光：亲子阅读、讲故事、交流谈心					
21:00 — 7:30		睡觉(晚安好梦)					

# 幼儿园大班放学后计划表

时间	计划	周一	周二	周三	周四	周五	周末
7:30 — 8:00		上学路上熏听国学、小四门和英语（制定熏听计划）					一起去露营 一起去爬山 一起去海边 一起去水上乐园 一起去泡温泉
16:30 — 17:30	户外活动	健身器材、平衡车、自行车、球类任选、附近公园娱乐设施					一起去博物馆 一起去海洋馆 一起去科技馆 一起去动物园 一起去看电影
17:40 — 19:00		放松+晚饭时间 (可以适当看15-20分钟喜欢的动画片，或者参与家务小能手环节，与爸爸妈妈互动)					一起去购物 一起去看星星 一起去看日出 一起去做甜品 一起去当志愿者 一起去捡垃圾 一起去钓鱼 一起去游乐园 一起去短途旅行 一起做家务 家庭零食日 ..... 100件亲子小事
19:00 — 20:00	语文  数学  英语	识字一课  思维训练  分级绘本一本	古诗词成语  20以内计算题  分级绘本一本	识字一课  100以内数数训练  分级绘本一本	古诗词成语  20以内计算题  分级绘本一本	识字一课  100以内数数训练  分级绘本一本	
		每天选择2~3项完成，循序渐进					
20:00 — 20:30		洗漱、娱乐时间 (玩玩具、画画、积木乐高等感兴趣的活动)					
20:30 — 21:00		亲子时光：亲子阅读、讲故事、交流谈心					
21:00 — 7:30		睡觉(晚安好梦)					

时间	计划	周一	周二	周三	周四	周五	周末
7:30 — 8:00							
16:30 — 17:30							
17:40 — 19:00							
19:00 — 20:00							
20:00 — 20:30							
20:30 — 21:00							
21:00 — 7:30							