

疫情期间的家庭教育 规律生活！

2019冠状病毒病打断了我们的日常工作和生活作息。
这对孩子和您来说都是个挑战。建立新的作息可以帮助大家度过难关。

建立一个灵活但有规律的作息

- 为您和孩子制定一个日程，其中既有计划好的活动，又有自由活动的时间。这能让孩子更有安全感，表现地更好。
- 孩子也可以帮助您设计日程，例如制定一个学习时间表，这能让孩子更自觉地遵守日程。
- 每天都要锻炼身体，这有助于减压，也能帮助孩子释放能量。



您是孩子最好的榜样

- 如果您自己能与别人保持安全距离，注意卫生，善待他人，尤其是生病的人或其他弱势群体，您的孩子也会耳濡目染，向您学习。

教孩子保持安全距离

- 在条件允许的情况下，带孩子到室外去。
- 您也可以给别人写信或者画画，并贴在门外让人看见。
- 告诉孩子您都采取了什么防疫措施，让孩子不要担心。听听孩子的建议，并认真对待他们的建议。

让洗手和讲卫生变得更加有趣

编一个20秒的歌，在洗手的时候唱。可以的话，把洗手的动作加进歌里！孩子勤洗手时表扬他们，给他们加分。

设计一个游戏来告诉孩子不能用手摸脸，用手摸脸次数最少的人可以获得奖励（互相给对方计数）。

睡觉前，花一分钟来回想这一天。

告诉孩子一件他们做得好的、有趣的事情。

肯定您自己做得好的地方，为自己点赞！



点击以下链接，获取更多信息：

[世界卫生组织](#)

[联合国儿童基金会](#)

[其它语种](#)

[循证基础](#)