

# 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日常作息

- 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



CHILDHOOD  
FOUNDED BY THE GATES FOUNDATION



for every child



WORLD WITHOUT ORPHANS



CENTERS FOR DISEASE  
CONTROL AND PREVENTION

The mark "CDC" is owned by the US Dept of Health and Human Services and is used with permission. Use of this logo is not an endorsement by CDC or HHS of any particular product, service, or enterprise.

The COVID-19 Playful Parenting Emergency Response is supported by the LEGO Foundation, the philanthropic donors to the University of Oxford's COVID-19 Research Response Fund, and the UKRI GCRF Accelerating Achievement for Africa's Adolescents (Accelerate) Hub. Research on Parenting for Lifelong Health is supported by the UKRI GCRF Accelerate Hub, the Oak Foundation, the European Research Council (ERC) under the European Union's Seventh Framework Programme and the Horizon 2020 Research and Innovation Programme, the Global Alliance for Chronic Diseases under the European Union's Horizon 2020 Research and Innovation Programme, UNICEF, WHO, Oxford University Innovation GCRF Sustainable Impact Fund, the Leverhulme Trust, the Economic and Social Research Council, CIDA, the National Research Foundation of South Africa, Ilifa Labantwana, the John Fell Fund, the Evaluation Fund, the UBS Optimus Foundation, USAID-PEPFAR, the Wellcome Trust, Grand Challenges Canada and Wellspring Advisors.



UNIVERSITY OF  
OXFORD



FROM THE AMERICAN PEOPLE



UNODC  
United Nations Office on Drugs and Crime