

每月一篇

抗疫，親子在家

最近受疫情影響，教育局宣布學校停課，為免小朋友受感染，家長都減少帶孩子外出。留在家中時，大家如何與孩子渡過這突發的假期呢？以下分享一些小法寶：

法寶一：共同製作時間表

參考孩子上學時間，與他們一起繪製時間表，例如有「學習時段」、「大小肌肉訓練」、「遊戲時間」、「茶點」等。如家中有兩位或以上的孩子，亦可加入「手足時間」，讓他們一起參與過程並共同遵守。每當孩子們完成一個環節便蓋上印章或貼紙，讓他們增加投入感和成功感；每一星期完成後，亦可給予小獎勵。小獎勵可以是由孩子自選遊戲，也可以帶他們到公園「抖一抖氣」，此舉當然需要有足夠的防疫裝備及選擇人流較少的時間進行，藉此加強孩子們繼續參與的動力，能有規律的作息。

法寶二：親子家務

除了親子遊戲外，家長不妨與孩子一起做家務。按孩子的能力挑選合適的家務一起完成。例如讓孩子幫忙洗淨食物，洗碗，或是幫忙掛起衣服、將衣服分類並將自己的衣服收好。參與家務可以讓小朋友了解日常生活的需要，又可加強自理能力，強化責任感及獨立能力。

抗疫在家，家長們可與孩子善用這兩個法寶。期盼很快能在校園再與孩子們見面。如家長在停課期間有任何查詢或需要支援，歡迎於辦公時間

致電 2700 1700 與本人或琪琪姑娘聯絡。

祝身體健康！

駐幼稚園社工 黃少婷姑娘

2020年2月

我的時間表

	__月__日 星期一	__月__日 星期二	__月__日 星期三	__月__日 星期四	__月__日 星期五	小 禮 物
9:00 - 9:30 運動+做早操						
9:30 - 10:00 圖書						
10:00 - 10:30 遊戲						
10:30 - 11:00 茶點						
11:00 - 11:30 寫字+繪畫						
11:30 - 12:00 音樂時間						

參考製作圖：

