



小貼士

停課時間延長，如何幫助孩子充實每一天？

我們為父母、學校和社區提供有關新型冠狀病毒以及協助兒童的資源。
以下貼士有助兒童待在家裡期間，能夠停課不停學：

1

取捨合適資訊

向子女提供適合其年齡的資訊，以便他們知道正在發生甚麼事，以及對他們的影響。

2

遵循時間表

維持有規律的起床、睡眠和用膳時間，這有助於孩子保持其日常節奏和良好生活習慣。

3

共同訂定計劃

讓孩子參與日常決策，例如選擇他們喜愛的活動或午餐，使他們在生活上有掌控感。

4

適量運動

透過將郁動身體和鍛煉體能融入家中時光來抗衡懶散氛圍，訂定戶外活動時間或在客廳舉辦微型舞會！

5

健康飲食

長時間待在家中容易感到沉悶，養成不良飲食習慣，因此要注意膳食質量，並讓兒童一起準備健康小吃和主食。

6

學習的優先次序

你知道你是孩子第一位及最好的老師嗎？

善用學校資源、書本、教育網站和應用程式。發揮想像力，將日常時刻轉化為培養腦部發展的良機。更重要，共享愉快學習時光！

savethechildren.org.hk/coronavirus-outbreak-save-the-children-response/