

❤️防疫停課不停學❤�

防疫居家平心靜氣，在家學習專心一氣

親愛的小朋友：

為了保護自己也保護他人，我們雖然受到新型冠狀病毒肺炎疫情的影響調整了上課方式以及生活習慣，期間會有些緊張、焦慮的感受是正常的，但重要的是保持心情穩定、固定生活作息，好好學習、吃飽睡好、適當運動，也是戰勝疫情的重要關鍵喔！

讓我們在家的這段時間來好好達成以下任務吧！

任務一：體貼與關心家人

因為防疫的關係，家人及生活都可能會被影響，在家要互相幫忙做家事，體貼家裡的長輩以及愛護兄弟姊妹互相照顧，珍惜家人在一起的時光！

任務二：規律作息

安排起床與睡眠時間，一定要睡滿八小時，依據課表及老師給的作業進度來學習，還要安排休息時間，包括午休、活動之間的小休息。

任務三：均衡飲食

吃到足夠量的蔬菜、肉、水果、穀類、堅果及乳製品。練習記錄下你在這段期間的飲食，幫助你了解自己在這一段時間中，都攝取了哪些營養，也可以透過紀錄來瞭解還需要補足哪些。

任務四：適當運動

安排休閒運動時間，每周3次至少30分鐘以上！可以進行拉筋伸展、做瑜珈、踢毽子、跳繩、開合跳等居家運動。若使用3C產品玩遊戲，每天不超過兩小時，而且每使用30分鐘，要休息10分鐘唷！

~崇明國小 關心你~

