

在家防疫——「安頓身心的好方法」

親愛的小朋友：

這幾天受疫情影響，為了小朋友的健康與安全，學校全面停止上課到6/14，讓小朋友能安心待在家裡學習。老師想關心你們，你最近過得好嗎？

有些人可能會回答……

整天要跟家人待在家，被管東管西的……

每天可以睡到自然醒！

如果以後都這樣就好了！

在家好無聊，都不能和朋友玩～

都不能出去玩，怕被傳染

一直盯著螢幕上課，眼睛很痛

老師功課派好多啊!!!

你對於疫情或是在家學習，有什麼看法呢？

疫情期間，我們雖然待在家裡，減少外出，似乎少了一些自由，但是，在家裡，你還是有很多事情可以做唷！
老師想和你分享3個主題

如何在家自主學習

如何照顧我的身體

如何關心我的心情

希望在疫情期間，我們都能充實自己的知識、保持身體健康、擁有愉快心情，讓我們一起期待疫情穩定後能回到歡樂的校園，一起玩耍，一起學習的日子^^

如何在家自主學習



規劃自己的作息表

想一想今天要做哪些事情，並安排什麼時間來做，清楚的掌握什麼時間該做什麼事情，更能有效利用時間唷！



盡可能完成老師們的作業要求

疫情期間老師仍會派回家作業，但不用感到壓力或擔心，老師們都會盡可能彈性的調整作業的要求，畢竟我們要一起度過的，不是作業和考試這個關卡，而是疫情這道難關。（但這不代表我們可以擺爛什麼都不做唷！！）



用線上學習平台進行自學

參與班上的Google classroom課程，按課表進行學習
利用相關的學習平台(均一、因材網、學習吧)充實知識

如何照顧我的身體

COVID-19防疫專區



保持手部清潔



定期量體溫



人多戴口罩



保持社交距離



出入實聯制



定期清消環境

勤洗手

戴口罩

少外出

在家用多元的方式運動



跳繩、放音樂跳舞、伸展身體、仰臥起坐、走樓梯、……。整理家中環境：一起掃地拖地、晾衣服，不只增加活動量，更能一起分擔共同的家事唷！

規律的作息、早睡早起



養成早睡早起的習慣、增強自己的抵抗力！不但能幫助白天更有精神，還能讓你不輕易被病毒入侵唷！

如何關心我的心情

做自己喜歡的事情

唱歌、跳舞、閱讀、畫畫、做運動、玩桌遊，



一起試試各種活動，發掘興趣吧！

跟同學和朋友電話聯繫或視訊聊天

雖然不能見到面，還是可以聯絡好朋友一起聊聊天打電話給好朋友或親戚，用通訊軟體視訊看看彼此，都是可行的、安全方式唷！



心情不好時，找家人或朋友聊一聊

無論你多厲害，都有需要的時候～記得要找人幫忙、聊一聊！和家人說、和朋友視訊聊天、將心情寫下來整理整理這些方法都可以幫助到你唷！



讓我們一起對抗疫情，祝福我們都能平安健康♡
希望我們一起回到學校，見面聊天的那一天很快會到來！

對那些每一天照顧你的家人，在這麼重要的時刻
也請記得常常關心、感謝他們唷！