



新明國小附幼 111 年 5 月 26 日(星期四)作息參考表

親愛的家長：您好！

停課期間大家辛苦了！這段期間在家自行照顧孩子，誠摯感謝您的配合，希望我們能夠一起渡過目前疫情嚴峻的時刻！共同配合中央疫情指揮中心，落實防疫工作，守護你我健康！為讓孩子於停課期間能有居家學習活動，提供今日非同步教學資源供您參考：

時段	活動內容
08:00-09:00	起床刷牙、洗臉，把棉被摺好。享用美味早餐，收拾餐具及桌面。
09:00-09:30	測量體溫、閱讀時間
<p>★以下活動可自由調整活動順序，避免小朋友長時間使用 3C 產品，請家長配合注意務必提醒每 30 分鐘就要休息一下!家長可將水壺備在孩子身邊，方便使用。也可以用鬧鐘設定提醒，要記得多喝水、如廁、勤洗手及眼睛充分休息喔!</p>	
09:30-11:20	<p>就是愛瑜珈【主題：勇士冒險】第 01 集 https://www.youtube.com/watch?v=MjgouCmERmw&list=PLlIigiWrn-Kpkpu904jRKiukybfQsW88I&index=1 【運動後，要先擦汗、洗手再去補充水分。】</p> 
	<p>科學小實驗 倒立裝滿水的水瓶，水卻不會流出來 https://www.youtube.com/watch?v=7H-kV0v0kHc</p> 
	<p>★大肌肉活動-請小朋友設計可以在家進行的四項運動，並自己訂定目標，逐一完成。比如：小兔子蹲跳 10 下、左右彎腰 10 次、原地踢臀跑 10 次、單腳不倒翁站立數到 50</p> 
11:20-12:00	幫忙準備午餐
12:00-13:00	享用美味午餐，用餐前要洗手。用餐後收拾餐具及桌面，還有刷牙 【健康是我們能給孩子最重要的資產，跟孩子在廚房裡互動的這些點滴，是美麗的回憶、想念的味道、溫暖的支持。】
13:00-14:30	甜蜜午睡（中午睡一下，體力會更好）
14:30-15:00	下午點心時間
15:00-15:30	<p>防疫宣導：防疫繪本動畫 3 我準備好了 https://www.youtube.com/watch?v=RCPdaB0zPUQ&t=6s</p> 
15:30-16:00	<ul style="list-style-type: none"> ● 感謝家人今天的陪伴，分享今天最喜歡的遊戲，畫下今日生活紀錄。 【想一想，今天做了哪些事？哪件事是印象深刻覺得最有趣的？哪件事是覺得可以再加油的？】 ● 活動結束我會收拾 【我會和家人一起整理家中物品、收衣物、摺衣物、收納整理】
<p>【自我照顧小叮嚀】①. 多喝水勤洗手 ②. 每日量體溫③. 早睡早起維持正常作息④. 均衡飲食及適度運動以提升身體免疫力 ⑤. 身體若有不適請儘速告訴大人，隨時注意身體健康</p>	

新明附幼與您一起守護孩子健康

