

## 停課不停學~給爸爸媽媽的一封信~

親愛的爸爸媽媽們~

為配合政府防疫計畫，新竹市公立幼兒園停課至 2/25(五)，我們非常能夠體會爸爸媽媽在家與寶貝們奮戰的辛苦，孩子將來學習好的基礎，不是提前學習多少知識，學齡前孩子有更多比認知更重要的學習任務喔！，所以現在就讓茄苳專業教學團隊傳授您幾招，以下，請客倌們看好囉！趕快筆記下來~

### 【招式一：規律作息】

千萬不要因為寶貝不用來上學就晚睡晚起，生活作息大亂。強烈建議：上學的時候幾點起床，停課期間也是如此。爸爸媽媽可以跟孩子約定每天作息表，例如：

7:00-8:00	8:00-12:00	12:00-14:00	14:00-18:00	18:00-20:00	20:00~
起床盥洗	頭好壯壯	營養午餐	遊戲運動	豐盛晚餐	晚安好好睡
活力早餐	自主學習	甜蜜午休	家事時間	家庭時間	

老師的悄悄話~

寶貝有規律的作息，情緒也會比較安定，爸媽才有自己獨處的時

間...一舉數得喔！

### 【招式二：家事高手、運動達人】

停課期間，孩子宅在家裡，多吃少動，這樣下去恐怕會噸位增加、

身材走樣……為了保持爸媽曼妙的身材，維孩子們的健康體位，我們要創造「親子動起來」的機會！強烈建議讓孩子一起做家事：整理桌面、掃地拖地、挑菜洗菜、清潔碗盤、曬衣摺衣…等。讓孩子參與在家事中，不僅減輕爸媽的負擔，也能讓孩子對家更有向心力。

此外，現在處於防疫的非常時期，比起學習，增強孩子的免疫力才是最重要的事情，而且，小朋友有好的體力才會有好的學習表現，所以應該從小養成他們每天運動的習慣。因為現在不宜出門玩，最好安排他們在室內活動，而這時家長就可以安排他們練習跳繩或拍球。

這兩項運動聽起來簡單，但其實需要手眼腦協調，以跳繩來說，孩子雙手的協調和力量必須掌握好，還需要腿部力量以及身體平衡能力，對小朋友來說稍微有些難度，所以要給予他們時間練習。如果一時半會真的學不會，也可以先從拍球、丟接球開始練習，這幾項運動不僅能鍛鍊身體，而且對訓練專注力、知覺轉換能力很有幫助。

或是您也可以讓孩子在家進行音樂律動，跟著電視裡的大哥哥大姊姊唱唱跳跳，也能達到運動的效果喔~

**音樂律動**

### 【招式三：發揮創意在家自學】

學校是團體課程，在家小班（甚至是一對一）教學，家長反而更可以為孩子量身訂做適合的進度和練習，也可以適度發揮創意，運用網路資源和家中的現成素材。

#### ● 視知覺能力

這是孩子上小學後最重要的能力之一，訓練好，孩子才能做到不跳行不漏字，快速進入學習狀況並抓住書面訊息要傳達的意思。建議媽媽們可以用找不同

<https://www.jabobaby.com/blog/posts/photo-hunt>

、仿畫練習等達到訓練效果。

#### ● 知覺轉換能力

其實孩子容易拖延做作業，根本原因就是缺乏這個能力，訓練好後，孩子就能在聽到指令後快速完成聽寫及抄寫。這個能力可以用著色畫等遊戲來訓練。

提高學習能力：訓練知覺轉換能力的小方法

<https://kknews.cc/zh-tw/education/n52zgy5.html>

#### 【招式四：線上學習、限時護眼】

因應停課，教育部或是坊間廠商都研發出許多線上學習的教學資源，爸爸媽媽們可以善用這些網路資源，讓孩子進行線上學習。但是學齡階段的孩子，眼睛尚在發育中，不適合長時間的觀看電腦螢幕，而且我們也發現常使用 3C 產品的孩子，學習時會出現不專心、上課恍神、坐不住、不能等待、情緒容易起伏的現象。所以建議爸爸媽媽讓孩子進行線上學習時，次數與時間都要控制，使用 30 分鐘一定要休息，保護眼睛。為了不讓孩子 3C 成癮，建議一天的使用次數最多兩次。

防疫期間宅在家裡，與孩子們朝夕相處，換個角度來看，其實是難得的機會，生命中不常有這樣的時刻，與寶貝緊密的生活在一起！請爸爸媽媽們先好好的安頓自己的身心靈，然後微笑面對這群神奇寶貝，欣賞他們的純真與創意，珍惜這段親子時光，相信您愛的投資，將是孩子們一生最美的祝福！一起加油喔~ 以下是經過老師蒐集與篩選的線上學習資訊，供爸爸媽媽參考。

敬祝闔家平安健康喜樂

茄苳國小附設幼兒園

2022/05/23