

# 无课日时的规划指南

## #YO ME QUEDO EN CASA

<https://view.genial.ly/5e6e6bd7945bfe40fco0285e5/presentation-me-organizo-con-ninos-en-casa-yo-me-queda-en-casa>

-和孩子们一起安排整个星期的时间表。

-要灵活安排，但重要的是要让孩子们解这是必要的

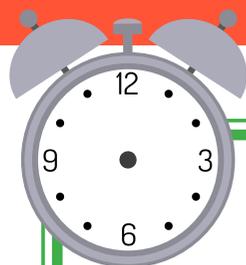
-需要有一个可见的时钟。

-时间表可以在硬纸板上做

-可以用硬纸板做时间表。

-把周一到周五和周末清晰分开。

-我们一起检查组织好的活动，看看是否需要变动。



## 时间表 与日常

### 进食的时间

早餐/午餐/晚餐/点心/晚餐  
一切都尽可能平衡。  
一起做饭



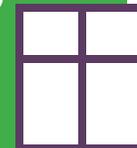
### 自我保健任务

建议保持日常活动，就好像孩子在上学一样，即时在家里也要梳洗。  
重要的是白天不要与晚上穿相同的衣服。



### 在家里时的任务

整理房间  
协助一些家里的任务：  
清洁窗户，灰尘，摆桌子，折叠衣服等



### 身体活动

有很多建议：  
跳舞，app，在家运动，制定运动计划表



### 学习时间

尽可能在适合采光，安宁，安静的地方可以继续参考学校的时间表、学生每天学习的内容、休息时间...  
在课间休息的时间时，可以给朋友打电话和视频通话。



### 娱乐

一起做什么活动？  
手工、绘画、听音乐、阅读。



电视或其他屏幕：  
限制孩子使用手机、电脑、电视的时间和孩子们商议他们可以看什么和玩什么。  
家庭棋盘游戏：  
有趣的网站：  
手语视频，其中有和孩子在家里做什么的建议

<https://youtu.be/4-nr5E1CQAQ>



# 无课日时的规划指南

# #YO ME QUEDO EN CASA

## 与世界联系



谈发生在适合孩子年龄段的事情。  
拒绝虚假信息或可能引起焦虑的信息。  
找对话话题。

## 相互/情感关怀



与家人和朋友保持联系。视频通话比聊天交流更好  
每天一起和孩子做一点有趣的事情，至少要一会儿。  
谈论情感，