

# 在家学习期间 如何保持健康和活跃

欲了解更多信息，请登陆  
[ourlearning.sa.edu.au](http://ourlearning.sa.edu.au)



Government of South Australia  
Department for Education

# 在家学习期间如何保持健康和活跃

长时间地在家学习可以引发压力和焦虑。下面是一些可以帮助您照顾孩子的营养和身心健康的建议。



## 确保每个人都明白现状

以开放的态度平和地与您的孩子及其他家庭成员谈论2019冠状病毒疫情，以及在家学习的重要性。了解状况可以帮助缓解孩子的不安。

您可以在[ourlearning.sa.edu.au](http://ourlearning.sa.edu.au)上“给家庭的建议”（Advice for families）项下找到关于如何与孩子讨论2019冠状病毒病的内容。



## 有规律地运动

有证据显示，运动可以帮助我们缓解压力及促进身体和脑部的血液循环。这可以帮助我们集中精力学习的同时也可以激发改善情绪的荷尔蒙的分泌。

如果您的孩子感觉坐立不安，那么他们可能需要站起来活动一下。保持每天的运动以及在学习时抽出时间来做简单的活动是很重要的。

以下是一些保持运动的方法：

- 身体锻炼的应用软件
- 跳舞
- 地面体操
- 瑜伽
- 在后院散步
- 家居器械运动
- 和家里的宠物玩耍
- 每日的健身挑战
- 选择适合孩子年龄的家居健身器材做亲子家庭运动
- 做球类运动或者其它体育运动
- 在客厅里重温经典舞步。



## 与亲朋好友保持联系

鼓励您的孩子与亲朋好友经常保持联系。孩子可以通过电话，电子邮件或社交媒体（适用的）来保持联络。这可以让他们感觉不孤独。

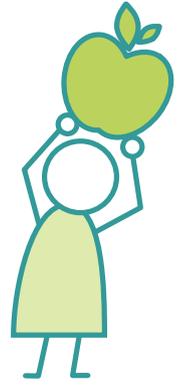


## 安排一些非学习时间

您是最了解您孩子的人——按您对孩子的了解时常去了解他们的情况。如果发现他们对学习感到焦虑，这时候是可以放下学习去做其他事的。您可以安排其他您孩子喜欢的活动，或者只是停下来什么都不做。

以下是可以在非学习时间做的一些活动：

- 玩喜欢的玩具
- 听音乐
- 阅读
- 重温感谢瓶
- 做关怀别人的举动
- 在后院散步
- 亲近大自然



## 健康的饮食和睡眠

我们知道睡眠和营养都非常重要。您可以通过以下方法确保您的孩子得到充分的休息，并且从食物中吸收足够的营养来满足学习所需的能量。

- 保持规律的用餐和作息时间，以及健康的饮食习惯。
- 以积极的态度开始新的一天——起床，穿衣服，吃一个健康的早餐，并且相互问候。
- 安排好一天中的休息和午餐时间。
- 鼓励多吃蔬果丰富的健康加餐。
- 保证有大量的饮用水供您孩子饮用。



## 倾听孩子的声音

在回应或作答之前仔细聆听并通过提问了解孩子的疑虑和担忧，这可以帮助您更好地了解问题所在并清楚地作出回应。

要确保带着同情和关切的心情面对孩子的问题，然后冷静且自信地作回应。如果您需要暂时离开当时的处境，您可以告诉孩子您需要时间以成年人的方式思考以后才能回答问题。

停下来并深呼吸是可以的——这可以帮助您放松，使自己冷静下来，并得到一些安静的空间。

确保您已经设置好一个适合学习的家庭环境。

确保您的孩子有个良好的学习环境也很关键。

您可以在[ourlearning.sa.edu.au](http://ourlearning.sa.edu.au)上“给家庭的建议”（Advice for families）项下找到更多关于如何在家中设置学习环境的内容。



**Government  
of South Australia**  
Department for Education

欲了解更多信息，请登陆  
**[ourlearning.sa.edu.au](http://ourlearning.sa.edu.au)**