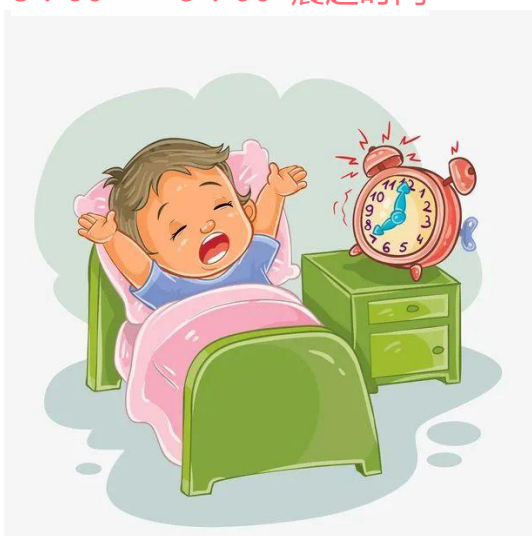


奉贤区托育服务指导中心幼儿居家一日作息安排 ——乐享“宅”家 科学育儿

亲爱的家长、宝贝们：

根据最新疫情防控要求：3月12日起，我市中小学全部调整为线上教学，幼儿园、托儿所停止幼儿入园，各类培训机构和托育机构不得开展线下培训和托育服务。为了让宝贝们居家生活更健康更科学更有规律，奉贤区托育服务指导中心制定了一份幼儿居家生活作息安排流程供各位参考。希望家长和宝贝们一起养成良好生活作息，增强身体素质，共享宅家生活。

8:00——9:00 晨起时间



合理安排餐点，养成定点、定时、定量的进餐习惯。

指导建议：

1. 室内通风、消毒、测量体温、健康打卡。
2. 鼓励宝贝早上起床自己穿衣穿鞋。养成良好的生活自理能力。
3. 餐前洗手，提醒宝贝使用“七步洗手法”洗手。
4. 引导宝贝独立进餐，就餐不看电子产品。

9:00——10:00 运动时间



积极参加室内体育运动。

指导建议：

1. 运动前可以先做热身活动。
2. 根据宝贝的动作发展水平合理地开展运动。

10:00——11:00 游戏时光



可以根据老师推荐的育之有道亲子游戏，和宝贝进行亲子快乐学习时光。

指导建议：

1. 根据老师提供的视频材料，一起亲子游戏。
2. 有效陪伴、耐心指导，激发宝贝的游戏兴趣。

11:00——12:00 午餐时间



一起来准备午餐，增加午餐的幸福指数。

指导建议：

1. 帮助爸爸妈妈一起清洗果蔬、拿取餐具等，为午餐做力所能及的事情。
2. 引导宝贝不偏食，不挑食，养成良好的饮食习惯。
3. 愉快地自己独立用餐，并保持桌面干净。

12:00——14:30 午休时光



午睡有益身心发展需求，在家也要养成良好午睡习惯。

指导建议：

1. 如果宝贝睡不着，可以听一听轻音乐，也可以在床上躺一会儿，让宝贝有睡午觉的意识。
2. 在家长的引导下尝试自己穿衣服。

15:00——16:30 自由时间



让宝宝拥有自己的空间，决定自己的游戏内容。

指导建议：

1. 玩大颗粒积木，画画、做些手工小制作、玩皮球等。
2. 引导宝贝玩好玩具，物归原处。

17:00——18:00 晚餐时光



晚餐营养均衡不挑食，病毒才不会侵入。

指导建议：

1. 注意餐前的卫生习惯，提醒宝贝洗手。
2. 合理饮食，吃完饭要记得漱口哦。
3. 愉快地自己独立用餐，并保持桌面干净。

19:00——20:00 亲子时间

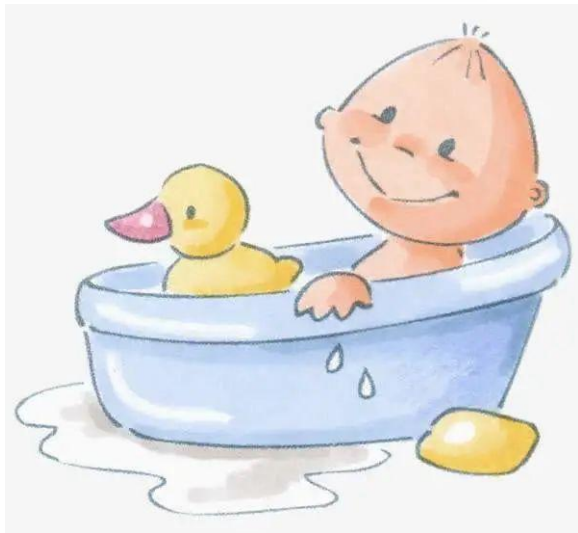


晚餐后的休闲娱乐时光，没有小伙伴的陪伴，家长可以陪着宝贝们一起玩亲子互动游戏，可以看有趣的动画片，也可以和家人一起看电视，了解时事。

指导建议：

1. 注意宝贝看电视时间不宜太长，托班宝贝 10 分钟。
2. 也可以是亲子游戏、亲子制作、室内运动、自主游戏等游戏自选，寓教于乐。
3. 家长与宝贝一起阅读绘本、故事书。

20:00——21:00 睡前准备



丰富的一天结束啦，做好个人卫生，早睡早起。

指导建议：

1. 在睡前洗澡、刷牙，帮助宝贝养成良好的卫生习惯。
2. 指导宝贝自己脱衣服、鞋袜，摆放整齐。
3. 放假也要按时睡觉，睡前可以听听轻音乐或睡前故事。

最后感谢各位家长对奉贤区托育服务指导中心疫情防控工作的支持与配合，
让我们携手并肩，科学育儿，早日战胜疫情！

撰稿人（爱贝早期教育指导服务中心+夏轶青） 奉贤区+通讯员+张奕琳