

停課不停學 「宅」家「心」生活 輔導室的叮嚀

親愛的崑山國小小朋友們：

我們停課不停學，在家學習已經邁入第四週了，接下來因為防疫需要，我們還會持續一段時間無法到學校上課，想必一定有很多人已經開始懷念起學校的同學和老師了，辛苦大家了。但為了守護自己跟家人的身體健康，讓我們繼續一起努力宅在家。在此同時，為了讓大家在家的生活也能維持穩定的生活規範及健康的體，開心生活，輔導老師幫大家準備了靜心獨做、挑戰自我、運動樂活、家人共做、樂觀日常等五個面向，可以在家從事的活動，提供大家參考，希望各位小朋友在家線上學習之餘，也能有多元的「宅」家活動，好好維持身心平衡！讓我們開啓「宅」家「心」生活，繼續一起加油喔！

靜心獨做：體驗緩慢，能獨立完成的活動

1. 找一個家裡安靜舒適的地方，閉目靜坐數分鐘。
2. 覺得心浮氣躁時，緩慢深呼吸 5-10 次(切記要慢慢吸氣和吐氣)。
3. 若線上上課眼睛累了，就閉目養神睡一下覺。
4. 靜下心想一想，寫出 10 項生活中讓你感恩或開心的事情。
5. 拿出喜歡的樂器，開心的彈奏吧！

- 看一些令人療癒的照片，如卡通、風景或動物。
- 用舒服悠閒的步伐調，整理、打掃你的房間/衣櫥等，讓它看起來煥然一新。
- 拿出樂高積木或你喜歡的玩具來玩。
- 看著鏡子，幫自己畫一張自畫像吧！
- 試著靜下心，閱讀一本好書。

♥ 挑戰自我：訂定目標 完成自我挑戰活動

- 練習用非慣用手做事，如：寫字、吃飯或是刷牙。
- 試著挑戰完成一幅 500-1000 片的拼圖。
- 學習使用新的電腦軟體。
- 嘗試寫自己的網路日誌或部落格。
- 下載學習外國語言的 App，學習一種你感興趣的外國語言。
- 看著網路食譜，自己試著學習煮一道好吃的菜。
- 學習一首很難的(饒舌)歌曲，反覆練習讓大家都驚豔。
- 學習一項以前不會的技巧，如：編髮、花式綁鞋帶的方法。
- 動手做做看你曾在網路上看到的創意、巧思或是作品，就算失敗了，多試幾次。
- 挑戰自己一分鐘可以打幾個字？提升自己的電腦打字速度。

♥ 樂活運動：創意運動 身心保持健康舒暢

- 為自己設立一個運動目標，鍛鍊清單，如：每天跳繩 50 下，開合跳 50 下等。

2. 從手機、平板或是電腦下載健身 App，在家開心運動。
3. 透過 Youtube 學習跳舞技能，想像自己是霹靂舞王。
4. 每天起床/休息時間，做一些簡單的伸展活動，讓身體保持柔軟有彈性。
5. 在家裡有限的空間裡，不影響其他家中成員狀況下，開心跑跑跳跳動一動。
6. 把自己當成偶像團體或歌手，如：五月天或韓團，學會他們的載歌載舞動一動。
7. 邀請家人，把自己練好的歌舞，當作開演唱會一樣，唱唱跳跳表演給大家看。

家人共做：心的連結和親友一起做活動

1. 跟家人一起研究、看懂規則複雜的桌遊，然後和家人一起玩。
2. 與現在有更多時間和你相處的家人討論，如何互相為對方著想、體諒的具體作法，避免衝突發生，增進家人感情。
3. 透過電話、各種通訊軟體或視訊和你家人、朋友保持聯繫。
4. 和家人一起設計，一起玩室內尋寶遊戲。
5. 和家人一起閱讀知名小說，如：倚天屠龍記、哈利波特等，再共同討論心得。
6. 看 Youtube 學習摺紙，摺紙鶴或愛心送給你自己和家人，祈求平安健康。
7. 和家人一起玩文字遊戲，如：文字接龍創作，寫一首歌。

8. 和家人一起整理家族相簿，回憶照片中美好的家族事件。
9. 和家人文字接龍，完成一個故事，做成一本故事小書。
10. 寫感謝卡給你的家人、朋友、或仍努力在外工作的親人。

♥ 樂觀日常：謹慎防疫、維持樂觀心過生活

1. 保持外出戴好口罩，回家後更換衣物，勤洗手的好習慣。
2. 盡量不參加聚會，與人互動說話時，保持室內 1.5 公尺，室外 1 公尺的距離。
3. 就近購物，避免遠距離移動，支持在地商家維持營運。
4. 避免不必要的外出，購物事先想好清單，一次買足，快去快回，不要逗留。
5. 保持感恩與感謝，寫感謝卡給在疫情中，辛苦守護我們的醫護人員與相關人員。
6. 自我省思與期望：思考與寫下自己過去一年完成過哪些事？接下來有什麼想達成的目標？
7. 製作一份旅遊或是戶外活動的清單，等待解禁的那一天就可以開心去執行啦！

崑山國小輔導室 關心您

2021/06/08

