



五甲國小 在家自學安心宣導

五甲國小 輔導室
專輔教師 蔡懿禎
2021.05.19

今天，起床是不是很不一樣呢？



沒錯！昨天這個新聞！

全國各級學校 公私立幼兒園

5/19(三)至5/28(五)

停止到校上課

兒童課照中心及補習班

5/19(三)至5/28(五)請學生停止前往在家學習



你想到了什麼？

01

放假啦

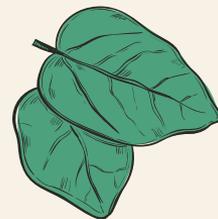


還是....來!快上線!

02



其實，是要線上教學哦！





線上教學是
正式課程喔！

大專校院及高中以下學校 改採線上教學

線上教學為正式課程，暑假
期間不另行補課為原則





相關資訊很多，
老師就不多說
了！

01

因材網

02

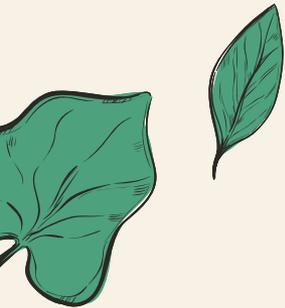
學習吧

03

TEAMS

04

公播版教學



重點是，
大家準備好了嗎？





面對接下來的八天，心情…



大家共同的心情：身體方面



全身亢奮

睡不著、睡不好

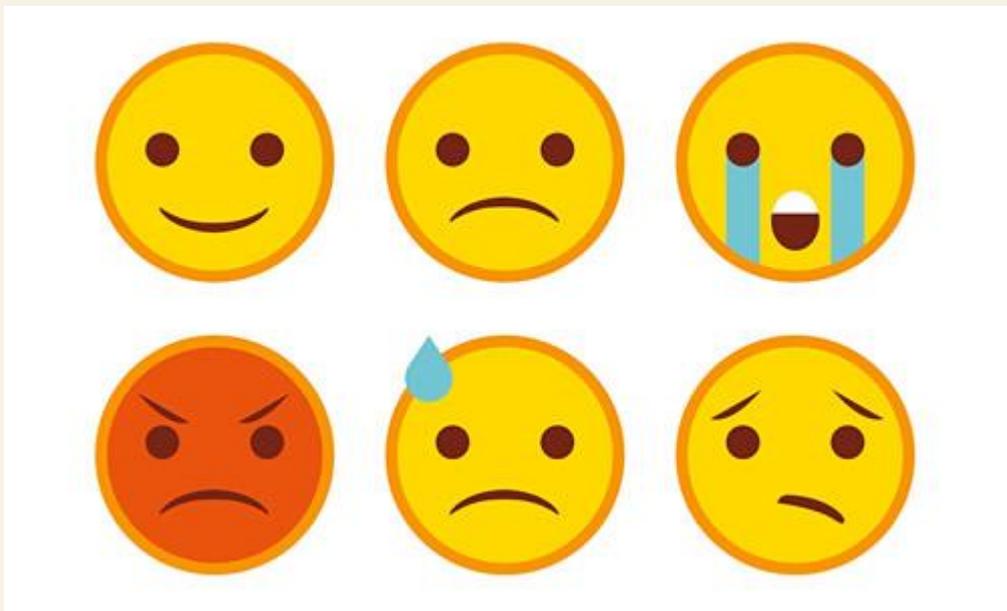
食慾改變

賴床起不來



大家共同的心情：情緒方面

- 興奮、緊張、無聊、放鬆、擔心...



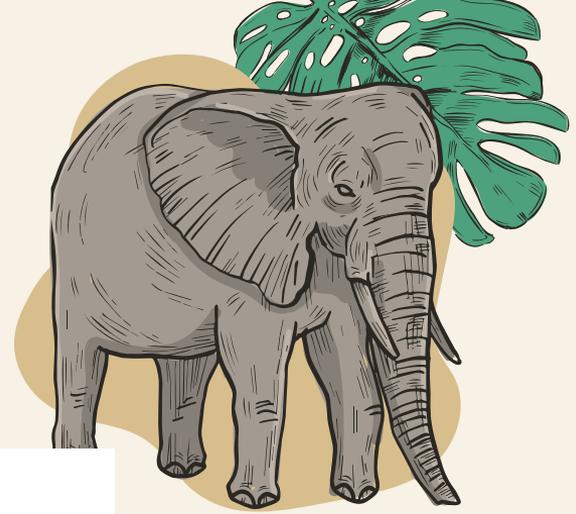
大家共同的心情：想法方面

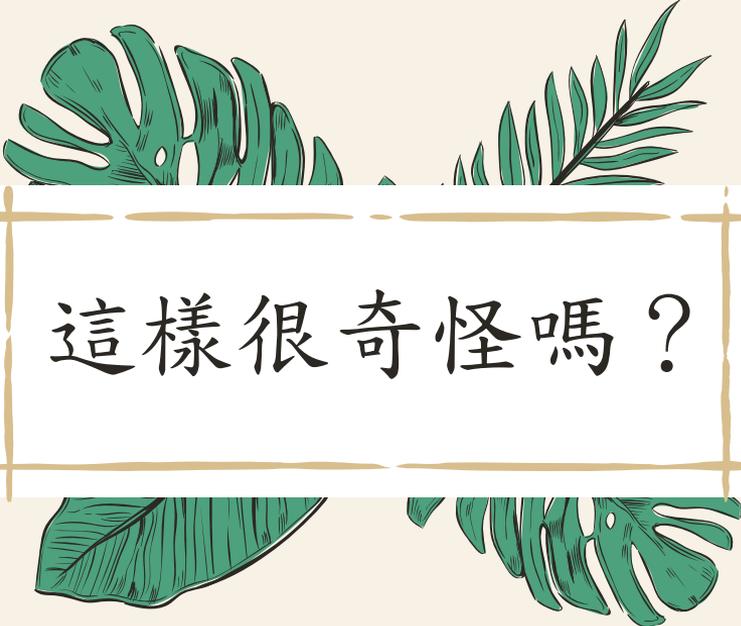
- 想知道其他人（家人/同學）在做什麼、無法專心、覺得很奇怪



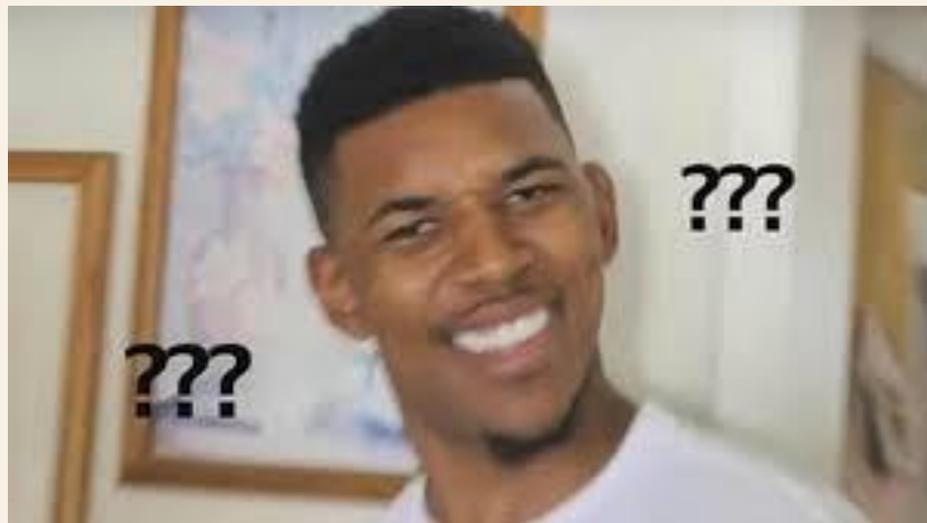
大家共同的心情：行為方面

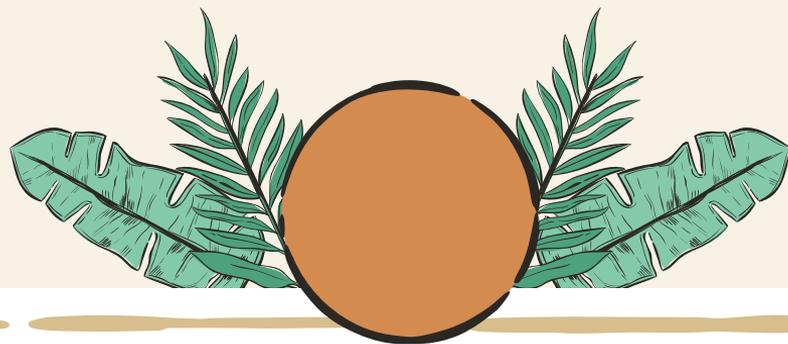
- 忍不住想起來走動、上課聽不進去/看不下去...





這樣很奇怪嗎？





這樣很正常哦！





適應



只是因為我們需要適應，所以
會有這些反應是非正常狀況下
的正常反應。

也可以說是大腦的正常發展



可以怎麼辦？



一、確定你的學習空間及設備



如果



檢查與準備設備



二、了解作息時間



109 學年度 日課表

師

		星期	一	二	三	四	五
節次、時間							
		07:30 07:55	整潔活動				
午別		07:55 08:35	教師晨會	學生朝會	英語晨讀	導師時間	師生共讀
上午	1	08:40 09:20		體育	彈性課程		體育
	2	09:30 10:10	社會		彈性課程	自然	
		10:10 10:30	課間活動				
	3	10:30 11:10	彈性電腦				
	4	11:20 12:00		本土語言	英語	英語	健康
		12:40 13:20	午間靜息				
下午	5	13:30 14:10		音樂		藝術	社會
	6	14:20 15:00	自然			藝術	社會
	7	15:10 15:50	自然				

不要變成網路瘋
傳的這張囉！

居家上班上課的日常

	孩子	媽媽	爸爸
起床	挨罵 起床	起床 罵老公、罵小孩	挨罵 起床
早餐	挨罵 吃早餐	罵老公、罵小孩 吃早餐	挨罵 吃早餐
上午	挨罵 寫作業	做家務、罵老公 輔導作業、罵小孩	滑手機 挨罵
午餐	挨罵 吃午餐	罵老公、罵小孩 吃午餐	挨罵 吃午餐
下午	玩遊戲 挨罵	宣洩壓力罵小孩 宣洩壓力罵老公	滑手機 挨罵
晚餐	挨罵 吃晚餐	罵老公、罵小孩 吃晚餐	挨罵 吃晚餐
洗澡	不想洗澡 挨罵洗澡	罵老公、罵小孩 罵老公、罵小孩	大便佔用廁所 罵到臭頭
睡覺	不想睡覺 挨罵睡覺	罵老公、罵小孩 終於可以追劇惹	挨罵 睡覺

三、如果不專心怎麼辦？



計時器是你的好朋友～
從15分鐘開始吧！

三、如果不專心怎麼辦？



或是，設定自己的目標！



四、保持身心健康



四、保持身心健康



規律運動150

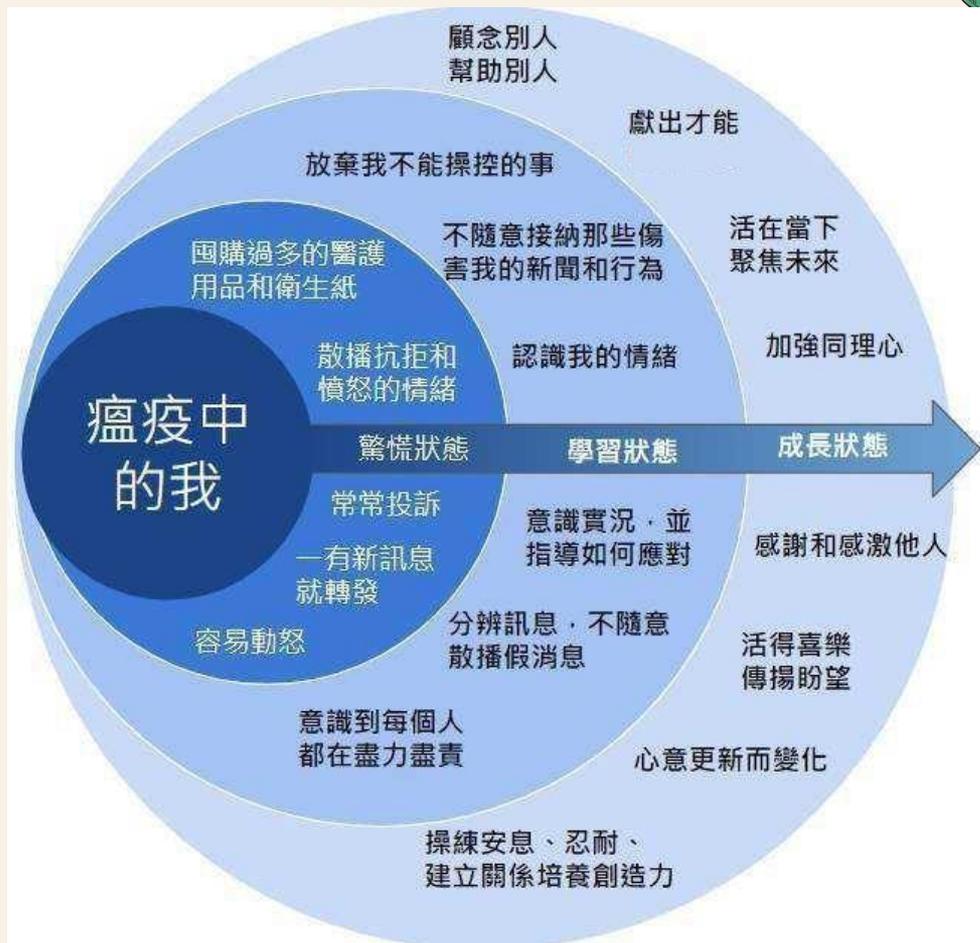
健康好輕鬆

每週運動5天
每次30分鐘
每週達150分鐘

各類運動30分鐘消耗熱量	活動	消耗熱量 (kcal)
游泳	游泳	525 kcal
騎單車	騎單車	174 kcal
有氧操	有氧操	177 kcal
球類	球類	179-210 kcal
慢走、快走	慢走、快走	109-154 kcal

150

五、正念思考，安頓自我



五、正念思考，安頓自我



六、重新適應與家人的連結



肯定彼此，給予鼓勵



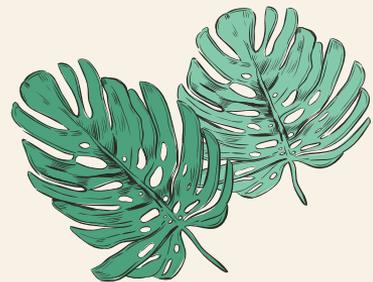
七、練習自我管理的好機會

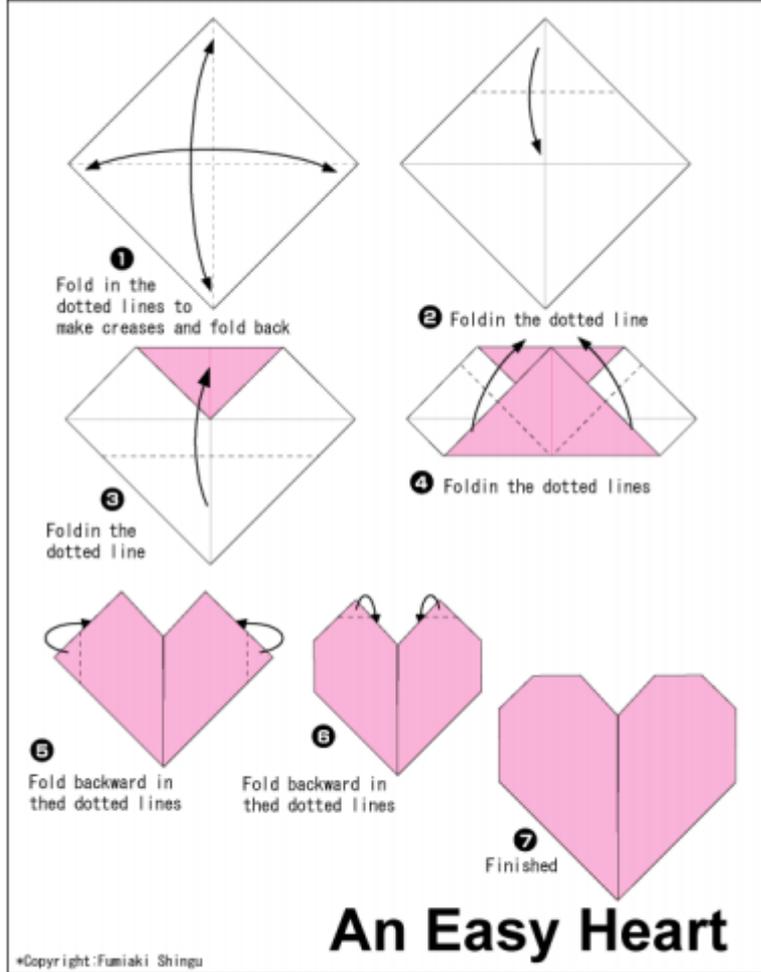


A cluster of green leaves in the top left corner, including a small heart-shaped leaf and a larger leaf with prominent veins.

可以自己做的小活動：

摺紙～～～沉澱心靈





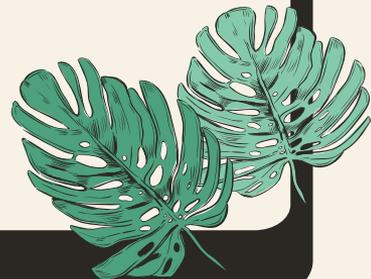
照顧自己，關心別人

在這防疫的路上，
你最想感謝的人是誰？

把你想對他說的話，
寫在愛心裡。



圖片來源：
<https://reurl.cc/8Glnpg>



複習一下吧~



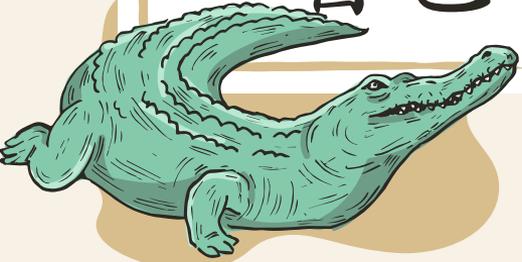
防疫練功房：可以做些什麼讓病毒遠離你？

別忘了！
還要
照顧好心情



五 ♥ 級
防護罩





要好好照顧
自己唷！

如果停課期間發現自己的身心狀況有不對勁，需要找輔導老師聊聊，請撥打學校輔導室電話～～

06 - 5952155分機305