

3-5岁儿童在家生活作息

建议采用下列时间表，作为孩子在家作息习惯。

年满3岁及以上的儿童已经懂得和您一起规划及商谈自己一天的安排。本作息表仅供参考。

起床

清晨起床和吃早餐。您可以借助孩子一起吃早餐的机会，谈谈一天的安排，或许可以拿笔写下或画出当天活动时间表（参阅“幼儿沟通语言和读写”章节里的“家庭活动 - 制定作息计划”）。

穿衣

穿衣、刷牙、梳头发。律动操《刷牙》儿歌是您鼓励孩子刷牙满2分钟的有用工具：<https://www.youtube.com/watch?v=25eHECdTSI8>。

您也可以下载这首歌的应用程序。

准备午餐和点心

一起打包午餐盒和饮料瓶。从一系列健康食物中加以选择，打包孩子的午餐盒。这是一种保证孩子一天饮食均衡的简便方法，以免孩子频繁索要点心和饮料。让孩子使用自己的午餐盒，这样孩子就能满足自己一天的选择和自主需求。将孩子的午餐盒放进冰箱里，让孩子可以独自取用。

做好离家外出的准备。帮助孩子涂抹防晒霜并戴上帽子。离家外出前，穿上鞋子并清洗双手，确保安全卫生。

上午（户外时间、早茶和玩耍）

户外时间

当前澳大利亚正在实施自我隔离和社交距离措施，不过您和孩子仍有必要在保证安全的情况下参加一些运动锻炼，并呼吸新鲜空气。建议3-5岁儿童每天至少要花180分钟参加各类身体运动，其中60分钟参加耗费体力的运动，比如跑、跳、踢、掷，分散在全天不同时段。

您可以在这里了解详情：<https://www1.health.gov.au/internet/main/publishing.nsf/Content/health-pubhlth-strateg-phys-act-guidelines>。

每天180分钟看似很多时间，但如果分散在一天不同时段，看起来就更容易做到。虽然目前当地公园可能禁止入内，但您仍可出外散步、参加捉狗熊游戏、跳舞、跳高以及骑自行车或滑板车。

如果因为天气原因无法外出，您仍可以和孩子一起做身体运动。请参阅活动系列图卡，了解一些活动创意。

外出回家后，帮助孩子彻底清洗双手，准备吃早茶。

早茶

请孩子从午餐盒里拿出点心来吃。用餐时间是您和孩子联络感情的好时机，您可以借此机会，和孩子谈谈他们早上玩了些什么。早茶时，您可以和孩子一起规划接下来他们喜欢做些什么活动。

玩耍时间

要让孩子有一些不受干扰的玩耍时间，这一点很重要，能够提高他们的兴趣和投入程度。安排各种不同活动，让孩子在接下来的一小时内忙于玩耍和学习。年满3岁及以上的孩子喜欢自己决定要玩什么，也喜欢变换不同的学习活动。为此，您要在家同时准备多项活动，让孩子可以自由切换和选择。此外，最好也要安排多项他们可以独立玩耍的活动，以及一些需要您和他们一起玩耍的活动。这样，您就有机会给自己留出一点时间。

正午（午餐和休息时间）

午餐时间

帮助孩子饭前洗手。请孩子休息一会，让他们选择要从午餐盒里拿出什么食物来吃。或者，您也可以利用这段时间，和孩子一起进行简单的烹饪体验，比如一起制作美味披萨（参见家庭活动卡）。

休息时间

正午时间安静休息一会，有助于孩子补充体力。和孩子谈谈让身体安静下来休息的重要性，做好休息准备。此时有多种方案供您选择，包括：

- 阅读或看书
- 儿童瑜伽（YouTube里有一些很好的选项，例如：<https://www.youtube.com/user/CosmicKidsYoga>）
- 休闲故事
- 视频书
- 您的孩子也可能会小睡一会

下午（身体运动、下午茶和玩耍）

耗费体力的玩耍

休息过后，孩子可能又会开始一段耗费体力的玩耍时间。您可以安排一些侧重培养孩子运动、协调能力以及提高心率的的活动。这也是一段孩子兴趣和投入程度的玩耍时间。

同样，您也要在家里同时准备多项活动，让孩子可以自由切换和选择。

下午茶

帮助孩子饭前洗手。邀请孩子从午餐盒里拿出点心来吃。下午茶时，您可以和孩子谈谈下午和晚上的作息安排，让他们知道接下来要做什么。

玩耍时间

玩耍时间。每天的这个时候，您可以根据最适合自己和孩子的情况，给孩子安排新一轮的室内或户外活动。如果孩子没有小睡一会，他们现在可能会觉得有点疲惫，所以此时您可以选择安排屏幕时间，比如看电视。

您可以在此阅读3岁及以上儿童的屏幕时间建议：

<https://raisingchildren.net.au/toddlers/play-learning/screen-time-media/healthy-screen-time-2-5-years>

<https://www.who.int/news-room/detail/24-04-2019-to-grow-up-healthy-children-need-to-sit-less-and-play-more>

家务整理

收拾时间夜幕降临，现在整理收拾一下，准备迎接第二天的到来，感觉很不错。这能帮助孩子养成对个人物品负责的习惯，保证游戏区域整洁有序，促进更积极的玩耍和行为。

晚上（晚餐、洗澡和上床）

晚餐时间

帮助孩子饭前洗手。您的孩子或许喜欢在准备饭菜时帮忙布置餐桌。这也是一个和孩子一起进行简单烹饪体验的好时机。借助晚餐时间，您可以和孩子联络感情，问问他们在一整天里有什么感觉，喜欢些什么。

洗澡时间

洗澡时间要教育孩子注意卫生，这是一段放松的时间，可以让孩子安静地玩一会儿水。

故事时间

请孩子选择几本书来一起阅读。睡前给孩子读读故事的好处有很多。您可以在此了解详情：<https://www.kidspot.com.au/features/v3/nd-393/why-bedtime-stories-are-so-important/>

睡觉时间

多数孩子每天需要睡足11-13个小时，所以如果孩子清晨6:30醒来，则最好在12个小时后安排他们上床睡觉。您可以在此了解详情：<https://raisingchildren.net.au/preschoolers/sleep/understanding-sleep/preschooler-sleep>

您的孩子会喜欢和您一起做一些睡前程序，结束一天生活。这可以是闲聊几句、亲吻拥抱、唱歌或一些特别的事情。

