

守护孩子

抗击新型冠状病毒 幼儿家长应对策略

主编 / 叶平枝



守护孩子

抗击新型冠状病毒 幼儿家长应对策略

主编 / 叶平枝



人民教育出版社
PEOPLE'S EDUCATION PRESS

· 北京 ·



主 编： 叶平枝

副主编： 韩春红 李 英 唐志文

编委及作者（按姓氏音序排列）：

蔡晓冰 韩春红 吕凤清 潘 虹 彭盛斌 唐志文
田 敏 王 秋 夏雨璇 叶平枝 尹 花 于 翎

配 诗： 李 英 李丽英 孔敏仪

插画排版： 周 瑶 田 敏 夏雨璇 罗加香

出版参与： 焦 艳 刘峰峰 秦光兰 向 导 仝梦冉
史 越 韩朝晖 顾 涛 龙正武 岳小龙
岳宝丽 徐 曼 谭海涛

人教出品

序

新型冠状病毒肆虐，全国人民投入防控新冠病毒肺炎疫情的阻击战。加强个人防护，是打赢这场史无前例防疫阻击战的一个关键。在各类人群中，如何做好幼儿的防护，既是一个重点，也是一个难点，是家长非常关注的问题。因此，迫切需要给广大家长和幼儿园教师提供专业支持。广州大学叶平枝教授勇挑重担，她基于自己在医学、心理学、学前教育学等领域的专业背景和工作经历，以及保护儿童身心健康的责任感，迅捷地召集了广东省内外十几位志同道合的专家及学前教育一线教师和园长，经过三天三夜废寝忘食的努力，共同撰写了《守护孩子：抗击新型冠状病毒幼儿家长应对策略》一书。这本书直面具体的防护

问题，针对性和操作性强，既能保护幼儿和家长，又有助于家长减轻焦虑，还有助于实现“隔离不影响发展”，为幼儿家长做好防疫工作提供了及时、有效的科学指引。

该书包括疫情分析、心理建设、预防三要素、健康的一日生活、亲子游戏、守护生命等六大部分，内容丰富，形式多样，图文并茂。所介绍的防护措施简明扼要，重点突出，可操作性强。书中的诗歌表达温暖，儿歌朗朗上口，插图唯美、充满童趣，让幼儿和家长在严峻的疫情面前感受温暖、看到希望，为家长帮助幼儿做好防护工作提供了科学、系统、简明、容易操作的指导。

该书的电子版在人民教育出版社公众号上发布，并经中国学前教育研究会第一时间转载，产生了巨大反响，获得了广泛好评。截至目前，有来自全国各地的285家幼儿园、幼教机构转载此文，全网阅读量突破百万，已经成为防疫期间指导幼儿防护的重要读物。

幼儿园开学在即，迫切需要相关的专业支持，相信该书也可以作为幼儿园及其他幼教机构的防疫参考。希望该书的出版能够继续为各位家长及各类幼儿教育机构做好新冠病毒防护工作、为打赢防疫阻击战做出更大的贡献。

虞永平

2020年2月23日

人教出品

编者的话

——面对危机，家长如何应对？

新型冠状病毒还在肆虐，加强个人防护，是打赢这场防疫阻击战的关键。幼儿是易感人群，做好幼儿的防护，既是一个重点，也是一个难点。

幼儿家长目前是最需要帮助的群体。看到不少家长带孩子在社区院子里玩耍时，不戴口罩、毫无防护，随时都有被感染的危险，我们忧心忡忡。

在白衣战士的感召下，我们不谋而合，希望尽绵薄之力，为家长排忧解难。

我们将从疫情分析、心理建设、预防三要素、健康的一日生活、亲子游戏、守护生命等六个方面为家长朋友提供参考。



感谢北京师范大学洪秀敏教授、人民教育出版社学前教育编辑室焦艳老师对本书的大力支持和指导，你们的社会责任感和积极鼓励，帮助我们顺利完成了本书的撰写。

叶平枝

2020年2月28日

人教出品

目 录

Catalog



疫情分析 / 02

心理建设 / 03

预防三要素 / 10

健康的一日生活 / 42

亲子游戏 / 55

守护生命 / 122



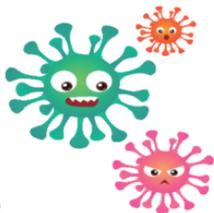
人教出品



01 / 疫情分析

病原体：新型冠状病毒。

- ▶ 状如王冠，小至纳米级。
- ▶ 行踪狡猾，对人感染性强。



传染源

- 病人
- 无症状感染者

传播途径

- 呼吸道传播（飞沫等）
- 接触传播
- 消化道传播（可疑）

易感者

- 人群普遍易感

02 / 心理建设



人教出品

02 / 心理建设

警惕“心”冠状病毒
打赢心理防疫战！



针对广东省800多名幼儿家长开展疫情之下
家长情绪认知与态度等方面的问卷调查。

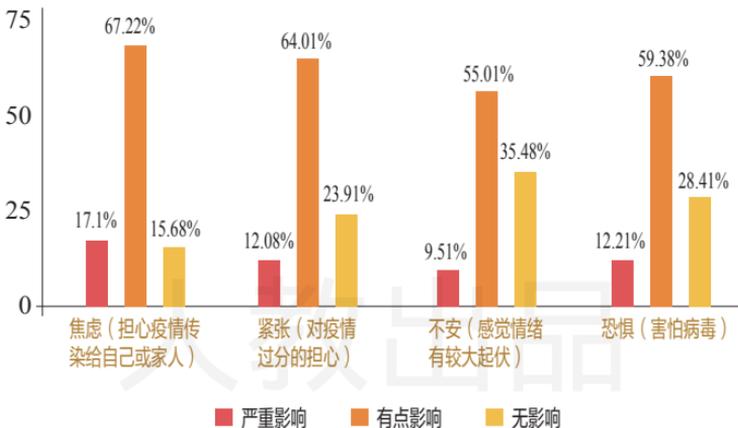


图 家长对疫情的情绪认知与态度

02 / 心理建设



幼儿情绪更容易受感染

情绪会通过心理暗示影响孩子!

幼儿尚无法完全理解新型冠状病毒的相关知识，但情绪极容易受到周围环境的影响。家长的焦虑、恐惧等情绪会给幼儿带来负面的心理暗示，使幼儿出现焦虑反应。



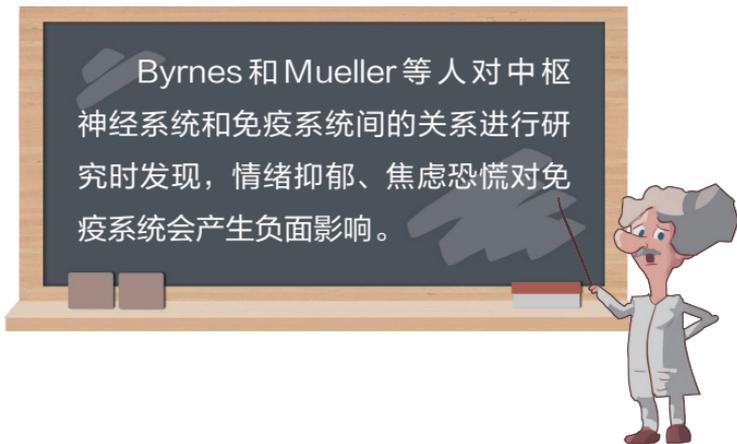
感到“蕉绿”



在隔离期，大龄幼儿可能会因为过度担心自己和家人的健康而出现应激反应，如易怒、易哭、易醒、睡眠质量下降、爱黏人、胃口变差等。

02 / 心理建设

负面情绪会降低免疫力



心理紧张、不安、焦急等心理问题会给神经系统和内分泌系统带来不良影响，进而影响免疫系统。因此，负性情绪等心理问题会造成免疫力下降。

02 / 心理建设



孩子的心理调适策略

1. 陪伴孩子，一起游戏，享受亲情。
2. 从如何战胜的视角与孩子谈论病毒。
3. 等孩子睡觉后再收看疫情信息。
4. 与亲朋打电话时，从乐观和关心的角度说话。
5. 与孩子一起欣赏以前的照片，回味快乐。
6. 倾听孩子的想法和焦虑，并表示理解。
7. 与孩子讨论：遇到困难怎么办？
8. 让孩子知道医护人员是如何克服困难的。

人教出品



02 / 心理建设



家长的心理调适策略

1. 责任 —— 保护弱者是让人强大的最好方法。
2. 信念 —— 相信我们终将战胜病毒。
3. 乐观 —— 收集积极的信息，补充正能量。
4. 规律 —— 生活有规律，保持良好状态。
5. 比较 —— 与医务人员比较，与患者比较。
6. 珍惜 —— 经历疫情也是对人生的一种丰富。
7. 价值 —— 计划好每天的陪伴、锻炼和做事时间，
让生活有收获、有价值。
8. 舒缓 —— 学会放松心情、管理情绪。



02 / 心理建设



蝴蝶拥抱

(1) 双臂交叉，右手放在左肩或胸前，左手放到右肩或胸前；

(2) 专心想象，平静地聚焦积极想法，感受身体反应的部位；

(3) 交替轻拍双肩4~6次，停下来，深吸一口气；

(4) 积极感受不断上升，再次交替轻拍双肩4~6次。



内心冥想

(1) 心里想一个让自己平静、有安全感的地方；

(2) 用一个词命名这种感受；

(3) 闭眼回忆愉快感受，心里说出相应的词，感受愉快的身体反应；

(4) 每次1分钟，连续做5次。



腹式呼吸

(1) 摆一个舒服的姿势，将手放在肚子上；

(2) 用鼻子缓慢地吸气3~5秒，感受空气从鼻腔、胸腔经过，直到把肚子变成一个“大皮球”；

(3) 缓慢地呼气3~5秒，让“大皮球”里的空气全部由鼻腔呼出。

注意：练习中通过鼻子进行呼吸，注意力集中在呼吸的感觉上。

03 / 预防三要素

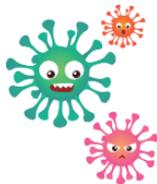


安全按电梯

用干纸巾按他，
用葵花籽按他，
用橘子皮按他，
用圆珠笔按他，
用牙签按他……
一按，他就“咯咯”地乐，
无忧无虑的样子。

——李英

03 / 预防三要素



1. 管理传染源	早发现、早隔离、早治疗	
2. 切断传播途径	切断 呼吸道传播途径	不出门 戴口罩 打喷嚏要注意 通风 消毒
	切断 接触传播途径	勤洗手 不摸眼鼻
	切断 消化道传播途径	分餐制 吃熟食 拒野味
3. 保护易感者	强身健体	加强锻炼 饮食均衡 规律生活
	健康心理	良好心态 家务劳动 快乐游戏

03 / 预防三要素——管理传染源

要素1 管理传染源

早发现、早隔离、早治疗



对病人：早隔离、早发现、早治疗、早康复



对病毒携带者：早隔离，以保护家人和社会

✘ 惨痛教训

患者A因自我感觉不是新冠肺炎而照常工作，错过了最佳治疗期，并传染给家人和同事；

携带者B在潜伏期内隐瞒湖北行程，因而感染家人；

.....

03 / 预防三要素——切断传播途径

要素2 切断传播途径

严防死守，让病毒侵入无门



03 / 预防三要素——切断传播途径

策略1 不出门



不出门，不串门。不聚集，不添乱。
远距离，不亲吻。宅家里，有意义。
拒病毒，保安康！

03 / 预防三要素——切断传播途径



策略2 戴口罩



你认识口罩的正面和反面吗？



正面



反面

你知道戴口罩的正确方法吗？



1. 佩戴口罩前，请先洗手。



2. 颜色深或褶皱纹向下的一面向外，有金属条的一边向上。



3. 把橡皮筋挂在耳朵上，使口罩紧贴面部。



4. 拉开口罩，使口罩完全覆盖口、鼻和下巴。



5. 将口罩的金属边沿鼻梁两侧按紧。



6. 佩戴口罩后，请避免触摸口罩。在触摸前后都要彻底洗手。

03 / 预防三要素——切断传播途径

你会正确存放还可以继续使用的口罩吗？

放入干净、全新的信封

双手必须消毒，放入时避免接触口罩向外的一面。用过后的，信封必须立即丢弃。



用纸巾包裹口罩

在桌面上铺一张纸巾，将阻隔细菌的一面朝下，轻轻拉平，再在口罩上面铺一张干净的纸巾。用餐后应尽快将口罩戴回。



放入保鲜袋或保鲜盒

保鲜盒需彻底消毒干净，保鲜袋须用完即弃。存放口罩时，切忌移动或摇晃保鲜袋或保鲜盒。



把口罩折叠保存

确保口罩阻隔细菌的一面不会接触到干净的一面。

特别提示：此乃口罩短缺之际的应急方法。若口罩充裕，一天更换两个口罩是最佳方案，如果是带病人士，更应该遵医嘱更换口罩。

03 / 预防三要素——切断传播途径

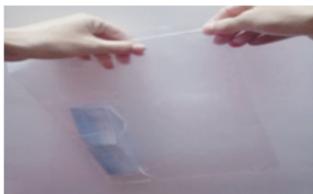
你会正确地丢弃废弃口罩吗？



1. 洗手后，把口罩的挂绳从双耳除下。



2. 尽量避免触摸口罩向外的部分，将口罩住外侧折叠。



3. 将口罩放置在密封袋内封好。



4. 将封好口罩的密封袋放到垃圾桶内，然后立即清洗双手。

注意事项：应当尽量避免触摸口罩向外的部分，因这部分可能已经沾染病菌、病毒。

03 / 预防三要素——切断传播途径



佩戴口罩口诀

戴口罩，先洗手。
分内外，按鼻夹。
往下拉，罩口鼻。
紧贴脸，防感染。



脱口罩口诀

脱口罩，拉线绳。
扔口罩，要注意。
妥处理，讲环保。
快洗手，防感染。

你学会正确
使用口罩了吗？



03 / 预防三要素——切断传播途径

傍晚

太阳刚刚落山，
山是太阳的口罩，
遮住了他的脸。
月亮已经升起来了，
她也戴了口罩，
只露出月牙弯弯。

——李英



03 / 预防三要素——切断传播途径



策略3 打喷嚏要注意



1. 打喷嚏时，用纸巾或手帕捂住口鼻。



2. 用纸巾或手帕轻轻地擦干净口鼻。



3. 纸巾丢进垃圾桶，手帕轻轻洗干净。



4. 清洗小手和鼻子，再用手帕擦干净。



5. 若没有纸巾，可以用手肘衣袖遮住口鼻。



6. 不能对着别人打喷嚏。打喷嚏之后别忘了说声“对不起”！



打喷嚏

鼻子痒痒想喷嚏，喷嚏多多用纸巾。
来不及肘遮鼻，文明转身不对人。
清洗鼻子和小手，干干净净懂礼仪。

03 / 预防三要素——切断传播途径

策略4 勤洗手



什么时候洗手？

饭前便后、接触宠物后、外出归来、接触公共物品后、脱口罩后、打喷嚏或咳嗽（用纸巾或手肘捂住口鼻）后、擤鼻涕后、手部变脏后。



26



用什么洗手？

使用洗手液或香皂打出足够的泡泡涂满全手，用流动水洗手，或使用含70%~80%酒精成分的免洗洗手液。幼儿皮肤娇嫩，免洗洗手液也应尽量用水冲掉。



1. 用水将手淋湿



2. 取洗手液，打出足够的泡泡以涂满手部和腕部



3. 或者用70%~80%酒精成分的免洗洗手液

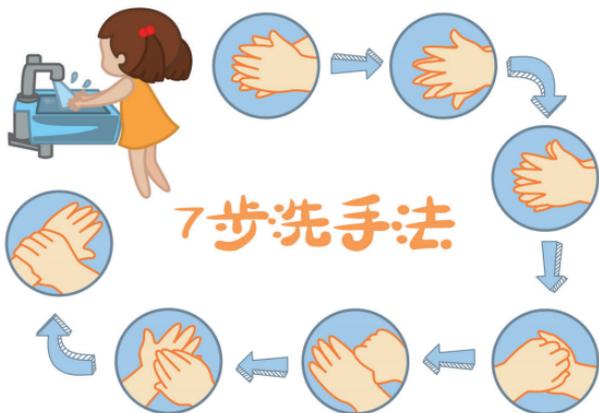


4. 双手掌心搓擦

03 / 预防三要素——切断传播途径



你掌握正确的七步洗手法了吗？



洗手儿歌

✓ 七字口诀：内—外—
夹—弓—大—立—腕。

✓ 全程至少洗20秒，
最后冲净、擦干。

搓手心呀搓手背，
不忘交叉指缝内；
手指关节弓着揉，
指甲立在手心走；
拇指手腕转三遍，
细菌病毒都不见。

03 / 预防三要素——切断传播途径

策略5 不摸眼鼻



新型冠状病毒可通过眼部黏膜、鼻腔和口腔黏膜侵入人体，所以我们一定不能揉眼睛、挖鼻孔、吃手指。

家长要为孩子做好榜样哦！

听话的小手

小小病毒看不见，躲在手上难发现。

不用小手揉眼睛，不用小手抠鼻子，

不用小手碰嘴巴，病毒拿我没办法。

小手小手勤清洗，健康宝宝乐哈哈！



03 / 预防三要素——切断传播途径

判断对错小游戏

小朋友，看看下面的图片中，哪种行为容易感染病毒？哪种行为能保护自己不感染病毒？请用符号进行标识并说出理由。

易感染  不易感染 



03 / 预防三要素——切断传播途径

策略6 分餐制



- ✓ 家庭就餐实行分餐制、公筷公勺制、餐具专人专用制等就餐方式。
- ✓ 不用嘴对着食物吹气后喂给孩子。
- ✓ 更不能与孩子混吃。

分餐真正好

开饭啰，开饭啰！
一日三餐很重要，
营养均衡身体好。
碗筷各人分开用，
夹菜公筷不能少。
喂食切莫用嘴吹，
分餐习惯真正好。

03 / 预防三要素——切断传播途径

分餐小游戏

看一看：图片上有谁？有哪些餐具和食物？

数一数：它们的数量有多少？

比一比：它们有什么不一样？

想一想：要把它们分给谁？怎么分？

分一分：帮宝宝和爸爸妈妈分配好餐具和食物。



03 / 预防三要素——切断传播途径

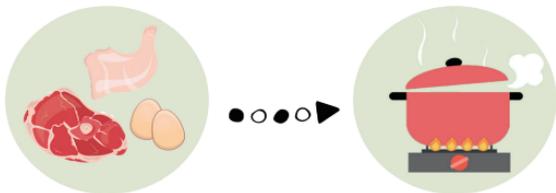
策略7 吃熟食



可以吃生鱼片吗？

不可以！

煮食物，尤其是禽肉蛋类食物，必须彻底煮熟再吃。



如何做到生熟分开？

- ✓ 食物分开
- ✓ 刀具分开
- ✓ 餐具分开
- ✓ 储存分开

生熟分开

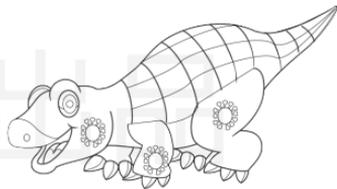
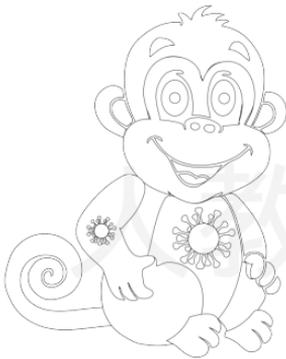
想要保证身体好，
生熟分开不能少。
生冷食品有细菌，
吃了细菌满肠跑。
食品必须煮熟吃，
病菌才能消灭掉。

03 / 预防三要素——切断传播途径

策略8 拒绝野味



你认识下面这些野生动物吗？请你和爸爸妈妈一起聊聊关于它们的事吧。



03 / 预防三要素——切断传播途径

为什么不能吃野生动物？

大自然中有各种各样的病毒，它们长得很小，只有用科学家的电子显微镜才能看见。新型冠状病毒就是其中的一种。

病毒们很喜欢寄生在蝙蝠、猴子、穿山甲、果子狸等野生动物的身上。亲密接触或吃了这些野生动物，病毒就会跑到人的身上并产生许多新的病毒，这样，人就会生病了，有时还会把病毒传染给其他人。这些病毒非常厉害，目前医生和科学家还没有找到好的方法打败它们。为了防止感染病毒，我们不要与野生动物亲密接触，更不能吃野生动物哦。



新型冠状病毒喜欢住在我们身体里

如果你接触了我或者吃掉我，你就会生病了！



03 / 预防三要素——切断传播途径

策略9 常通风



通风可以净化空气，增加室内的氧气含量，减少空气中细菌和病毒的数量。



- ✓ 户外空气质量好时，必须经常开窗，通风换气；
- ✓ 通风时，注意不要让孩子在风口直吹；
- ✓ 居家的日子，每1~2小时通风一次，每次20分钟左右，根据气候、窗户大小、风力、人数及身体状况灵活调整；
- ✓ 寒冷地区，要注意通风时避免让成人与孩子着凉；
- ✓ 温暖地区，可以一直保持通风。

03 / 预防三要素——切断传播途径

策略10 常消毒



新型冠状病毒什么都不怕吗？

新型冠状病毒怕热，在56℃环境下超过30分钟就会死亡。此外，含氯消毒剂、乙醚、75%酒精、碘类、过氧乙酸等溶剂都可有效灭活病毒。

如何做好居家消毒？



03 / 预防三要素——切断传播途径

皮肤消毒:

- 用75%酒精和碘伏等擦拭或浸泡消毒。

居家环境消毒:

● 用84消毒液、漂白粉或其他含氯消毒粉/泡腾片配制成有效氯浓度为250 ~ 500mg/L的溶液擦拭或浸泡消毒。

耐热物品消毒:

- 如碗筷等耐高温的物品，可煮沸15分钟消毒。

消毒不留死角:

● 用酒精消毒手机、遥控器、水龙头、门把手等接触频繁的物品。



特别注意

- 消毒时避开皮肤、眼、口、鼻，消毒后用清水擦拭或冲洗干净，静置一段时间后再与孩子接触。
- 84消毒液不能和洁厕灵或酒精混用，且应分开存放。
- 医用酒精易燃，空气中乙醇浓度超过3%可被引燃，因此在使用过程中需避开火源，保证通风。室内禁止喷洒酒精消毒。切记不要往身上喷洒酒精。

03 / 预防三要素——保护易感者

要素3 保护易感者

增强免疫力，抗击病毒



1

强身健体

2

健康心理

一般来说，保护易感者最好的方法是进行预防接种，提高人群特异性免疫能力。但是，由于新型冠状病毒是新发现的病毒，目前并没有疫苗可接种。我们只有提高自身的非特异性免疫能力，即提高抵抗各种病原体入侵的能力，才能更好地保护自己。这就需要从强身健体和保持健康心理两个方面提高自己的抵抗力（非特异性免疫能力）。

03 / 预防三要素——保护易感者

策略1 勤锻炼



Q1: 经常锻炼有什么好处?

A1: 提高身体机能, 增强免疫力, 抵抗病毒。



Q2: 在家锻炼需要注意什么?

A2: 全身锻炼, 形式多样; 适量锻炼, 强度得当; 循序渐进, 养成习惯。

03 / 预防三要素——保护易感者

策略2 营养均衡



- ✓ 合理饮食，荤素搭配
- ✓ 每天需摄入高蛋白食物、新鲜蔬果
- ✓ 每餐搭配公式：主食类+鱼禽蛋奶瘦肉类+蔬菜

请你为自己和家人设计一份午餐（注意去掉不健康食品哦）

- A. 米饭 B. 巧克力 C. 白菜 D. 猪肉
E. 糖果 F. 苹果 G. 冰可乐 H. 鱼



03 / 预防三要素——保护易感者



香香的煎饼

游戏价值：（1）尝试亲手制作美食，热爱生活。

（2）为身体提供均衡的营养，增强免疫力。

需要材料：食用油、火腿、葱花、鸡蛋、面粉。

烹饪步骤

1. 将面粉和水搅拌成面糊，加入切好的火腿丁和葱花，撒少许盐，再搅拌均匀。
2. 锅中倒油，倒入适量面糊，摊成饼状，煎至两面金黄。



注意事项

1. 制作过程中，家长注意引导孩子注意烹饪安全。
2. 品尝结束后，可鼓励孩子帮助清洗和整理厨具。

03 / 预防三要素——保护易感者



分杯倒姜枣茶



中医认为，姜枣茶具有温中散寒、燥湿消炎的功效。在非常时期，喝一杯姜枣茶对人体也大有益处。

食材准备



生姜



红糖



茶叶和红枣

姜枣茶的做法

1. 将红枣洗净去核切丁、生姜切末备用。
2. 生姜和红枣一起加冷水，大火煮开，转小火煮。
3. 加入红糖煮至溶化，沏泡茶叶即可。

分杯倒水

直接目的：提升手眼协调能力，学会正确倒水。
间接目的：感知水的流动性，发展专注力。

倒水方法

右手握住壶把，左手托住水壶底部，两手配合，将水壶中的水倒入杯中。

注意事项：待姜枣茶晾温了，再让孩子练习倒茶，避免烫伤。



03 / 预防三要素——保护易感者

策略3 有规律地生活



制定时间安排表，
每日计划做得到。



动画片真好看，
晚上9点也不睡觉。



天天在家真无聊，
吃完零食睡懒觉。



保证充足睡眠，
早睡早起身体好。



请判断： OR ?

03 / 预防三要素——保护易感者

策略4 保持好心情



- ✓ 不信谣不造谣，真实疫情要知道；
- ✓ 及时调节情绪，学会表达与倾诉；
- ✓ 少责备多宽容，创温馨家庭氛围；
- ✓ 传递正向信息，必要时寻求干预。



我的“心情晴雨表”

(和孩子一起记录每天的情绪变化，分享心情故事)

周一	周二	周三	周四	周五	周六	周日

03 / 预防三要素——保护易感者

策略5 做家务、爱游戏



家务清单

家务列表	我学会了（请勾选）
自己叠衣服	
自己准备要穿的衣服	
自己穿衣服	
自己收拾玩具	
饭前摆好碗筷	
饭后擦桌子	
学会自己洗碗	
自己洗袜子	
打扫家里卫生	



做家务，强体魄。
玩中学，心开阔！

家长与孩子可以一起谈论想玩的游戏，并列举出来。

03 / 预防三要素——保护易感者



小巧手，真能干

活动价值：（1）学做力所能及的家务。
（2）培养初步的家庭责任感和生活自理能力。

叠衣服

大门关关好（把衣身铺平），
见面抱一抱（两个袖子折叠好），
点点头（把帽子叠好），
哈哈腰（衣身叠一下），
衣服就叠好。

还有很多叠衣服的方法呢，
你会哪一种呢？试一试吧！



04 / 健康的一日生活



人教出品

04 / 健康的一日生活

当前一日生活怎么安排？



居家防疫时间
长，孩子每日生活
作息安排不能少



活动空间少，
孩子的粗大动作发
展不能少



亲子共处时间
多，高质量的亲子
陪伴不能少



同伴相处机会
少，孩子的社会交
往能力发展不能少



电子屏幕时间多，
孩子的视力保护不能少

04 / 健康的一日生活

策略一

和孩子讨论制定一日生活作息安排表



疫情期间，孩子“宅”家的时间变长了，孩子的一日生活应该如何安排？与孩子一起制定一日生活作息安排表，开启科学的“宅家”模式！

讨论制定安排表

和孩子一起
讨论、制定一日
生活作息安排表

丰富多样的活动

生活、游戏、
运动、阅读每天
不重复

合理安排作息

注意早睡早
起，动静结合

专门开辟时间段

如亲子游戏、
体育运动、同伴
线上交往时间等

04 / 健康的一日生活

策略二

和孩子一起锻炼身体

疫情期间，加强锻炼，增强身体免疫力显得尤为重要。和孩子一起开展居家亲子运动，一举两得！

选择通风
宽敞的区域，
避免损伤

合理选择
时间和空间，
避免给邻居造
成困扰

坚持每天
至少锻炼1小
时，做好热身，
注意保暖，补充
水分

充分利用器
材，均衡锻炼

和孩子一
起锻炼身体，
促进亲子关系，
提高身体素质



合理利用
家中材料，设
计运动游戏

04 / 健康的一日生活

策略三

给孩子开辟专门的线上同伴、亲友交往时间

疫情期间，社会交往减少，孩子可能会有诸多不适应，可以鼓励孩子和同伴、亲友进行线上交往。

线上交往

如隔空共读、语音聊天、视频对话等，彼此陪伴

分享生活

鼓励孩子与同伴、亲友分享生活点滴，如好玩的游戏、喜爱的玩具等

“云陪伴”

充分挖掘“云陪伴”的功能，舒缓孩子的焦虑与不安，维持积极、乐观的正向情绪



04 / 健康的一日生活

策略四

教会孩子保护好自己的“心灵窗户”

疫情期间，孩子们接触电子产品的时间也会多起来，家长们尤其要关注孩子的视力，教会孩子保护自己的“心灵窗户”。



保证维生素A的摄入
多吃鱼类、胡萝卜、
动物肝脏



约定电子产品使用时间
连续看电子屏幕不超过
30分钟



做眼保健操
促进眼部血液循环，
使眼部得到充分的
休息



玩“远眺寻物”游戏
一方指定6米以外的建
筑或其他标志性的地
方，另一方猜寻，放松
眼部



健康用眼
注意用眼环境、光
线，保持正确坐姿，
用眼30分钟左右休
息一次



家长以身作则
减少在孩子面前使用手
机、电脑等电子产品
的频率

04 / 健康的一日生活

策略五

提供高质量的亲子陪伴

疫情期间，与孩子保持积极的互动、愉悦的心情，提供高质量的亲子陪伴。

固定陪伴时间

每天固定一段时间，抛开手机，享受亲子时光，和孩子一起做点有趣、好玩的事情

抓住日常教育契机

一起做完一件事情后，别忘了“讨论环节”，如和孩子讨论书本、电影中的情节等



把握三个关键时机

把握“饭桌时间”、家务时间、睡觉时间，聊聊新闻，交流观点

04 / 健康的一日生活



宝贝“宅家”一日生活安排表

疫情期间，如何科学、合理地安排孩子的一日生活呢？家长们可以先思考，再扫码看建议哦！

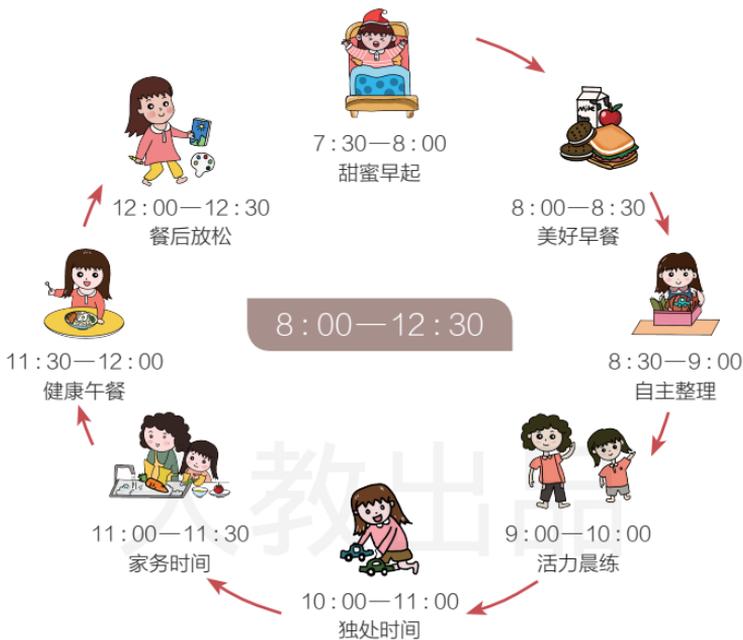


04 / 健康的一日生活



宝贝“宅家”一日生活安排表

上午、中午

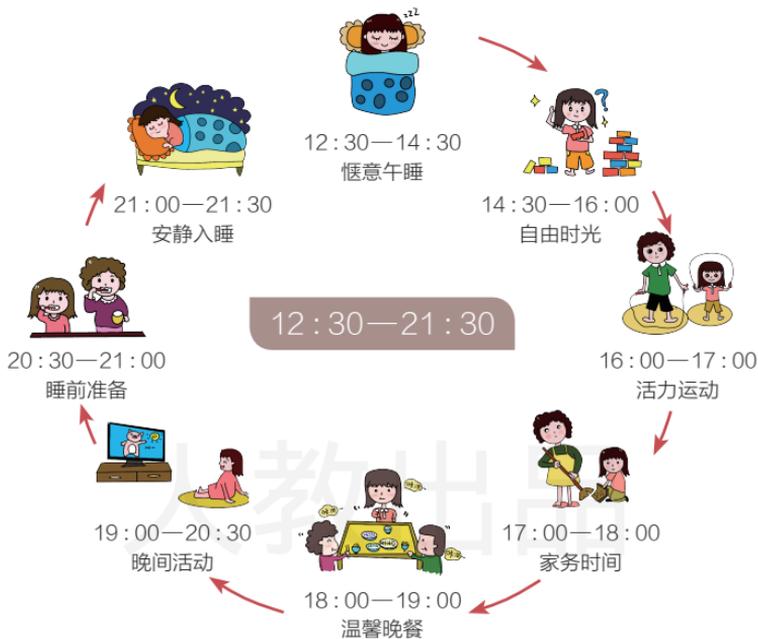


04 / 健康的一日生活



宝贝“宅家”一日生活安排表

下午、晚上



04 / 健康的一日生活

► 培养“三好宝宝”，让孩子吃好、喝好、睡好

在居家防疫期间，如何合理调配一日三餐，科学安排孩子的日常起居？我们提出以下建议。

策略一

1

平衡膳食，清淡饮食，摄入食物多样化

2

摄入足够的优质蛋白质，如鱼、禽、肉、蛋等，促进生长发育，提高抵抗力

如何吃？



6

进餐前后半小时，避免剧烈运动；进餐前后15分钟内，宜进行安静活动

5

以蒸、煮为主要烹饪方式，家人实行分餐，使用公筷

4

使用新鲜食材并彻底煮熟，生熟分开，避免接触野生动物

3

一日“三餐两点”，正餐间隔时间不少于3小时，用餐持续时间以20~30分钟为宜

52

04 / 健康的一日生活

► 培养“三好宝宝”，让孩子吃好、喝好、睡好

策略二

1

多饮温开水。除日常进食的牛奶、汤饭中的水外，3~6岁孩子每日还需额外饮用白开水700~800ml，防疫期间可适当增加饮水次数和饮水量，遵循少量、多次、慢饮的原则

2

适当饮用蔬菜汤、鱼汤和鸡汤等，促进食欲，补充奶类，增强营养

如何喝？



3

不建议未经医嘱，盲目给孩子饮用传闻具有预防作用的汤药

04 / 健康的一日生活

▶ 培养“三好宝宝”，让孩子吃好、喝好、睡好

策略三



如何睡？

1

创造良好、舒适的睡眠环境，保持适宜的卧室温度；睡前可为孩子洗热水澡或用热水泡脚；创设温馨、和谐的睡眠氛围，睡前可进行亲子共读，让孩子在宁静、平和的情绪中入眠

2

每天起床后，卧室开窗通风15分钟以上，保证室内空气新鲜

3

保证孩子每天11~12小时的睡眠时间，其中，午睡以2~2.5小时为宜

05 / 亲子游戏

- 我的小手巧巧巧
- 我是小厨神
- 创意无限，快乐无边
- 一起来运动
- 音乐恰恰恰



05 / 亲子游戏——我的小手巧巧巧

★ 游戏名称：擦拭树叶

★ 年龄段：3岁以上

★ 游戏材料：植物1盆、抹布1块、半盆水、放枯叶的小筐1个



★ 游戏过程：

1. 从植株的上部开始，左手轻轻地托住一片叶子，右手用半干的抹布慢慢地从叶片底部向尖部擦拭，把叶片擦拭干净。

2. 逐片擦拭，直至将每片叶子都擦拭干净（抹布脏了可在水盆中漂洗）。

3. 在擦拭叶子时，注意不要碰伤新出的小芽，如遇干枯的黄叶，可以摘下，先放在小筐内，最后一起倒进垃圾桶。

★ 游戏建议：

游戏结束后，鼓励孩子用清水漂洗抹布并晾晒，将水盆放回原处。

（广州市黄埔区香雪幼儿园 王秋）

05 / 亲子游戏——我的小手巧巧巧

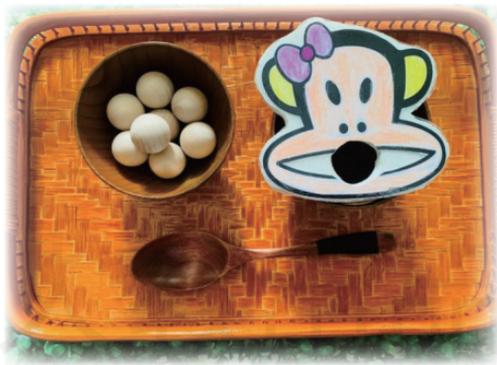
★ 游戏名称：喂小猴

★ 年龄段：3岁以上

★ 游戏材料：小碗2个（其中1个碗内装若干木珠）、小勺1把、嘴部镂空的小猴图片1张

★ 游戏过程：将小猴图片放到空碗上，用小勺舀起一颗木珠，从小猴的嘴部“喂”进去，直到将木珠全部喂进小猴的嘴里。

★ 游戏建议：木珠可用纸团、乒乓球、带壳花生、黄豆等代替，小猴图片可用孩子喜爱的其他卡通图案代替，增强趣味性。



（广州市黄埔区香雪山幼儿园 黄卉艳）

05 / 亲子游戏——我的小手巧巧巧

★ 游戏名称：穿鞋带

★ 年龄段：5岁以上

★ 游戏材料：鞋子1双、鞋带2根

★ 游戏过程：

1. 先穿左脚的鞋带。手按住鞋面，右手将鞋带的一头从鞋面左边最上端的孔由内向外穿出，再将鞋带从右边最上端的孔由外向内穿出，然后将两头鞋带拉出至相等长度。

2. 将左边的鞋带从外到内插入右边的第二个孔内，右边的鞋带以同样的方式插入左边的第二个孔内。

3. 依次反复、交叉进行，直到将所有孔穿完。

4. 将绳带在正面拉紧，打结。

5. 按照上述方法穿好右脚的鞋带。

★ 游戏建议：若鞋面较软，不易操作，也可用硬纸板剪出鞋面的形状并打出较粗大的孔，供孩子练习，熟练后再给真实的鞋穿鞋带。



（广州市黄埔区香雪幼儿园 王秋）

05 / 亲子游戏——我的小手巧巧巧

★ 游戏名称：剪指甲

★ 年龄段：5~6岁

★ 游戏材料：纸板、指甲钳、纸杯

★ 游戏过程：家长在纸板上画出手和脚的轮廓图，并画上指甲，然后将指甲前端涂黑，让孩子用指甲钳剪掉指甲前端黑色部分，从拇指到小指，左右手、左右脚都要剪，剪下来的指甲要装在纸杯里。



★ 游戏建议：

1. 稍有硬度的纸板都可以作为游戏材料。
2. 孩子剪过一次之后，可以继续将指甲前端涂黑，供下次游戏时使用。

（广州市黄埔区香雪山幼儿园 周秀翠）

人教出品

05 / 亲子游戏——我的小手巧巧巧

★ 游戏名称：仙人掌

★ 年龄段：5~6岁

★ 游戏材料：雪糕棒10根、海绵底座10个、数字纸片1~10、小夹子55个

★ 游戏过程：家长把雪糕棒插在海绵底座上，并在雪糕棒上贴上1~10的数字纸片，然后在雪糕棒上画上相应数量的提示线，让孩子根据数字把相应数量的夹子夹在提示线上，做成仙人掌。

★ 游戏建议：

1. 家长可以根据孩子的能力调整难度，如减少数字纸片，不画提示线等。

2. 可以将游戏材料平放操作，不一定要竖立摆放。



(广州市黄埔区香雪山幼儿园 何恺琳)

05 / 亲子游戏——我的小手巧巧巧

★ 游戏名称：小手巧夹物

★ 年龄段：4~6岁

★ 游戏材料：小盘子4个、筷子2双、红枣和黑豆若干

★ 游戏过程：

1. 将红枣和黑豆分别放入小盘子中，另外两个小盘子空着。
2. 先用筷子夹起红枣，放至空盘中。等红枣全部夹完，再开始夹黑豆。然后将黑豆全部夹至另一个空盘中，游戏完成。

★ 游戏建议：红枣、黑豆可以用玉米粒、青豆等代替。



（广州市黄埔区香雪幼儿园 陈春娥）

05 / 亲子游戏——我的小手巧巧巧

★ 游戏名称：雕刻蔬菜变戏法

★ 年龄段：3~4岁

★ 游戏材料：土豆、地瓜、大蒜、雕刻刀、水粉颜料、画纸、马克笔



一个完整的土豆



在切开的土豆上刻出叶脉状或格状



地瓜切成不对称的两半

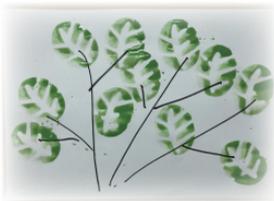


把大蒜切成两半

05 / 亲子游戏——我的小手巧巧巧

★ 游戏过程：

1. 家长先用马克笔在白纸上画几条线，然后让孩子将带有叶脉状的土豆蘸上绿色水粉颜料，在白纸上拓印出小树。还可以用带有格状的土豆拓印出菠萝的形状。



春天的小树

2. 取来切开的地瓜，让孩子将大块地瓜蘸上深红色颜料，在白纸上拓印出花心，将小块地瓜蘸上浅黄色颜料，拓印出花瓣。印好之后，用马克笔画上茎叶，就变成了太阳花。



菠萝

3. 取来切开的大蒜，蘸上颜料，在白纸上拓印出花布。



太阳花



美丽的花布

(广州市黄埔区香雪幼儿园 孔钻清)

05 / 亲子游戏——我的小手巧巧巧

★ 游戏名称：手绘卡通人偶

★ 年龄段：4~5岁

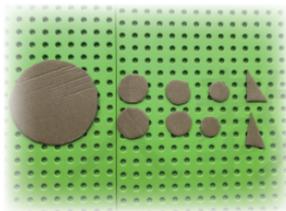
★ 游戏材料：鞋盒、圆形笔筒、大小不同的硬币、旧衣服、剪刀、胶水、水彩笔、铅笔

★ 游戏过程：

1. 取来鞋盒并拆开，利用笔筒画出1个大圆形，再利用大小不同的硬币画出6个小圆形，其中每两个大小相同。

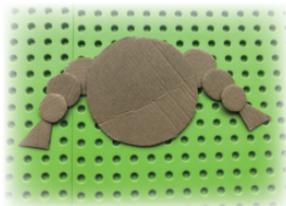


2. 再在纸盒上画2个三角形，并用剪刀剪下这些图形。剪好之后，将小圆形（从大到小）和三角形粘贴起来，做成辫子。



05 / 亲子游戏——我的小手巧巧巧

3. 将辫子粘在大圆形两侧，再用水彩笔画出头发和五官。

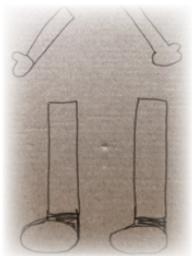


4. 用铅笔在旧衣服上画出上衣的形状并用剪刀剪下；再用另外一块布剪一个长方形，把长方形上边的角向中间折，做成裙子；最后剪两个细长条做背带。



05 / 亲子游戏——我的小手巧巧巧

5. 用铅笔在鞋盒上画出四肢并剪下，然后将衣服和四肢分别放在合适的位置，这样手绘卡通人偶就完成了。



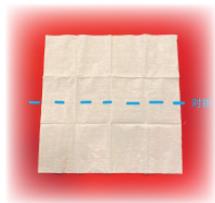
★ **游戏建议：**家长还可以引导孩子利用瓶盖做眼睛、用黑色的布做头发等。

(广州市黄埔区香雪幼儿园 钟结华)

人教出品

05 / 亲子游戏——我的小手巧巧巧

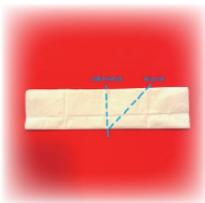
- ★ 游戏名称：小兔乖乖
- ★ 年龄段：4~5岁
- ★ 游戏材料：厚纸巾1张、黑色马克笔1支、双面胶
- ★ 游戏过程：



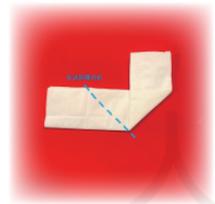
1. 将一张正方形的纸巾平铺在桌面上，沿中间的线对折。



2. 再次对折。



3. 如图所示，对着居中线，将右边进行对折。



4. 同样的方法，将左边进行对折。

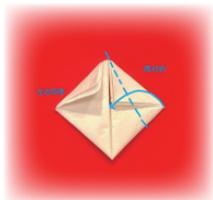


5. 对折后如上图所示，再将右上角沿线对折。



6. 将左上角沿线对折。

05 / 亲子游戏——我的小手巧巧巧



7. 根据图示，将左右两边分别沿线对折。



8. 两边对折后如上图所示。



9. 把纸巾翻面，将下面的三角形沿线翻折上去。



10. 将两边向后翻，并用双面胶固定。



11. 用马克笔画上表情，再拉一拉长耳朵，小兔乖乖就做好啦。

★ **游戏建议：**家长还可以和孩子一起合作，用卷或揉的方法将纸巾摆出各种造型，并让孩子利用这些造型讲故事。

(广州市黄埔区香雪幼儿园 王秋)

05 / 亲子游戏——我的小手巧巧巧

- ★ 游戏名称：红包老鼠
- ★ 年龄段：5~6岁
- ★ 游戏材料：红包4个（材质柔软）、双面胶、废旧纸片
- ★ 游戏过程：



1. 准备四个红包。



2. 先取三个红包，将每个红包背面的四个角分别对折。



3. 在对折好的角上贴上双面胶。



4. 将这三个红包两两粘贴，做成老鼠的头部。



5. 红包底部也要粘贴固定。



6. 用另外一个红包剪出圆形的老鼠耳朵，并贴上双面胶。

05 / 亲子游戏——我的小手巧巧巧



7. 将两只耳朵粘在头部两侧。



8. 用废旧纸片剪出四个圆形（两大两小），做成眼睛。



9. 再用废旧纸片剪出胡须，把眼睛和胡须都粘贴在头部合适的位置。



10. 还可以再做一只老鼠，做成老鼠兄妹。

★ **游戏建议：**做好的红包老鼠可以作为家中的吉祥挂饰，也可以作为家长和孩子进行角色游戏的材料。

（广州市黄埔区香雪幼儿园 黄晋）

05 / 亲子游戏——我的小手巧巧巧

★ 游戏名称：纸筒玩偶

★ 年龄段：5~6岁

★ 游戏材料：纸筒若干、彩纸若干、水彩笔、美工刀、儿童剪刀

★ 游戏过程：



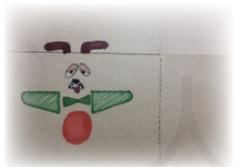
1. 用彩纸包住纸筒，留下折痕。



2. 彩纸上面和下
面的边缘处都要留下
折痕。



3. 根据折痕绘制边框。
为便于粘贴，彩纸的长
度须比纸筒略长。其中
实线为剪裁线，虚线
为折叠线。



4. 用水彩笔画一只
小狗，小狗上肢伸开的
长度要略小于纸筒直径。



5. 还可以在彩纸
上画出其他形象。

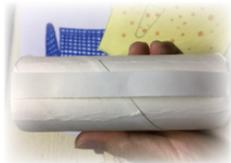


6. 将画好的形象
摆放在一起，沿实线
剪裁。

05 / 亲子游戏——我的小手巧巧巧



7. 用美工刀沿实线刻出各个形象的手部，注意连接处不要刻断。



8. 在纸筒上粘双面胶。



9. 在彩纸的虚线处粘上双面胶，再将彩纸包在纸筒外面。



10. 纸筒玩偶做好了，赶快玩一玩吧。

★ **游戏建议：**家长可以鼓励孩子在彩纸上大胆画出其他形象。

(广州市黄埔区香雪幼儿园 黄晋)

05 / 亲子游戏——我的小手巧巧巧



★ **游戏名称：**花儿朵朵开

★ **年龄段：**3岁以上

★ **游戏材料：**画纸、水彩笔、儿童剪刀、装水的盘子

★ **游戏过程：**

1. 选用喜欢的颜色在画纸上画出各种花，并用剪刀剪下。
2. 将花朵的花瓣顺着一个方向折叠，保留适当空隙，不要压紧。
3. 把一朵朵叠好的花放在水面上，注意每朵花之间留些空位。

★ **游戏建议：**

1. 家长提醒孩子在使用剪刀时要注意安全。
2. 可以画不同类型的花朵，花瓣数量越多，放在水面上越好看。
3. 可以选用较大的盘子，让孩子体验花儿朵朵开的成就感。



(湖北立丰律师事务所 周晓彧)

05 / 亲子游戏——我是小厨神

★ 游戏名称：切香蕉

★ 年龄段：3岁以上

★ 游戏材料：香蕉、砧板、塑料刀、碟子

★ 游戏过程：

1. 冲洗砧板和碟子。
2. 请孩子把香蕉皮剥掉。
3. 给孩子戴上口罩，并把小手洗干净。
4. 请孩子用塑料刀把香蕉切成片状。
5. 把切好的香蕉片摆放在碟子里，尝试摆出好看的图案。

★ 游戏建议：家长还可以提供其他条状的蔬果，鼓励孩子切片，切完后再进行蔬果拼盘。



(广州市黄埔区香雪幼儿园 孔钻清)

05 / 亲子游戏——我是小厨神

★ 游戏名称：炒鸡蛋

★ 年龄段：5岁以上

★ 游戏材料：鸡蛋、酱油、花生油、小碗、儿童煎锅、锅铲、碟子、小厨师服

★ 游戏过程：

1. 让孩子穿上小厨师服，并把手洗干净。
2. 将儿童煎锅、碟子、锅铲洗干净。
3. 家长把鸡蛋打开并倒在碗里，让孩子把鸡蛋搅拌均匀。

4. 煎锅通电热了之后倒花生油，用锅铲把油分布均匀，然后倒鸡蛋。待鸡蛋呈片状后，就用锅铲把鸡蛋翻一翻，直至锅里的鸡蛋两面都变成金黄色。最后用锅铲把鸡蛋切成块状，就可以断电了。

5. 用锅铲把鸡蛋铲到碟子中，加上酱油，即可食用。

★ 游戏建议：

1. 可以添加葱花，做成葱花炒蛋。
2. 可以添加番茄，做成番茄炒蛋。
3. 由于煎锅通电，温度较高，孩子应在家长看护下操作。

(广州市黄埔区香雪幼儿园 孔钻清)



05 / 亲子游戏——我是小厨神

★ **游戏名称：**纸杯蛋糕

★ **年龄段：**5~6岁

★ **游戏材料：**低筋面粉45克、鸡蛋3个、玉米油20克、细砂糖30克、牛奶30克、白醋少许、电子秤、筛子、耐高温纸杯、电动打蛋器、隔热手套、烤箱、刮刀、搅拌棒

★ **游戏过程：**

1. 用电子秤将食材按所需要的量称好。

2. 将鸡蛋的蛋白和蛋黄分离。

3. 打发蛋白，即在蛋白中加入几滴白醋，然后用电动打蛋器打发蛋白（分三次加糖），直到提起搅拌棒时，搅拌棒上的蛋白呈现尖尖角。

4. 在蛋黄中加入糖和玉米油，搅拌均匀，再筛入面粉，搅拌到没有颗粒为止。

5. 将打发的蛋白和蛋黄、面粉混合，搅拌均匀，将面糊倒入耐高温纸杯中。

6. 预热烤箱，上下火160度，观察蛋糕颜色，约18分钟左右出炉。

★ **游戏建议：**从烤箱取出纸杯蛋糕要戴隔热手套，为了孩子安全，这一步建议由家长完成。



（广州市黄埔区香雪山幼儿园 赵晓榆 房丽娜）

05 / 亲子游戏——我是小厨神

★ **游戏名称：**蒜苗鸡蛋饼

★ **年龄段：**4~5岁

★ **游戏材料：**蒜苗、鸡蛋、盐、食用油、小刀、砧板、盆、打蛋器、锅铲、电锅

★ **游戏过程：**

1. 将蒜苗切碎。
2. 将鸡蛋打进盆中，用打蛋器将鸡蛋打碎。
3. 热锅放油，油热后加入蒜苗和盐，翻炒1分钟。
4. 倒入鸡蛋液，无需翻炒，待鸡蛋呈片状后翻面，煎至两面金黄，即可出锅食用。

★ **游戏建议：**

1. 视家中人口数量准备食材。
2. 可根据家里人的口味增加食材。
3. 切蒜苗和热锅放油烹饪的过程，家长要看护好孩子的安全。



（北京师范大学广州实验学校 胡景琳）

05 / 亲子游戏——我是小厨神

★ **游戏名称：**团团圆圆做汤圆

★ **年龄段：**4~5岁

★ **游戏材料：**糯米粉、细砂糖、花生、芝麻、糖桂花、开水、冰糖、一次性手套、盘子、勺子、大碗、烹饪服

★ **游戏过程：**

1. 制作汤圆馅，即先将花生和芝麻分别放在料理机中打磨成粉末状，再把花生、芝麻、细砂糖、糖桂花混合在一起，揉成团，每个10克，团圆备用。

2. 制作汤圆皮，即将糯米粉倒入大碗中，加入开水，揉成面团，每个15克。

3. 将汤圆皮放在手心团圆，用大拇指压扁中间，放入馅料，手指慢慢收口，再放在手心团圆。

4. 把水煮开，倒入冰糖，等待冰糖煮融后，慢慢放入汤圆，煮到汤圆浮起来后即可关火。盛入碗中，再浇上一勺糖桂花，就可以享受美味的汤圆了。

★ **游戏建议：**

1. 视家中人口数量准备食材。
2. 可用其他馅料代替花生、芝麻。
3. 在煮开水时，家长要看护好孩子，以免烫伤。



(北京师范大学广州实验学校 刘肖霞 杨一村)

05 / 亲子游戏——我是小厨神

★ 游戏名称：椰汁钵仔糕

★ 年龄段：5~6岁

★ 游戏材料：木薯粉、马蹄粉、椰汁、熟红豆、玉米粒、蔓越莓、葡萄干、小碗、滤网、酱料碟、铁锅

★ 游戏过程：



1. 准备糖水：水130克，冰糖65克，混合调匀。



2. 准备粉浆：把木薯粉、马蹄粉、椰汁依次倒进容器进行搅拌，充分搅拌均匀后用滤网过滤粉浆两次。



3. 准备糖水浆：把冰糖和水放进锅里，用小火煮至冰糖融化。关火后，放一勺粉浆和糖水混合，搅拌均匀呈黏稠状的糖水浆。最后，把糖水浆倒进剩余的粉浆中，并搅拌均匀。

05 / 亲子游戏——我是小厨神



4. 把粉浆倒入酱料碟中，添加喜欢的材料：熟红豆、玉米粒、蔓越莓干、葡萄干。



5. 水开后蒸15分钟，注意：要根据器皿的大小考虑蒸的时长。蒸好后，用筷子把椰汁钵仔糕穿起来。

★ **游戏建议：**由于马蹄粉为粉粒状，所以在准备粉浆时，需要将粉粒和其他杂质充分过滤，椰汁钵仔糕吃起来才会滑滑的。

（广州市黄埔区香雪幼儿园 陈春娥）

05 / 亲子游戏——我是小厨神

- ★ 游戏名称：椰子树
- ★ 年龄段：4~5岁
- ★ 游戏材料：橘子、香蕉、黄瓜、盘子、水果刀、砧板
- ★ 游戏过程：



1. 蔬果洗净备用。



2. 将香蕉切成厚度均匀的香蕉片。



3. 将香蕉片整齐放入盘子中，分两列摆放，做成椰子树的树干。



4. 将橘子剥成瓣，摆放到盘子中，做成椰子树的底部。

05 / 亲子游戏——我是小厨神



5. 将黄瓜切成片，摆放到盘子中，做成椰子树的树叶。



6. 一棵美丽的椰子树完成啦！

★ **游戏建议：**孩子在使用水果刀时，家长要注意孩子的安全。家长也可以帮助孩子完成切片工作。

（广州市黄埔区香雪幼儿园 陈春娥）

05 / 亲子游戏——我是小厨神

★ **游戏名称：**紫薯牛奶

★ **年龄段：**3~4岁

★ **游戏材料：**紫薯50克、纯牛奶200毫升、白砂糖10克、砧板、塑料切刀、碟子、搅拌机、压力锅、杯子

★ **游戏过程：**

1. 用清水将紫薯洗干净。
2. 把紫薯放入压力锅中蒸熟。
3. 晾凉后，将紫薯的皮去掉。
4. 将紫薯切成小块状。
5. 将纯牛奶、紫薯块、白砂糖放入搅拌机中。
6. 待快速搅拌后，将做好的紫薯牛奶倒入杯中，即可饮用。

★ **游戏建议：**

1. 如果家中没有紫薯，也可以用红豆、山药、南瓜等材料代替。

2. 蒸紫薯的过程建议由家长来完成。

3. 蒸熟的紫薯要等晾凉后再去皮，以防孩子烫伤。



(广州市黄埔区香雪山幼儿园 罗玉儿)

05 / 亲子游戏——我是小厨神

★ **游戏名称：**奶酪香烤番茄盅

★ **年龄段：**4~5岁

★ **游戏材料：**番茄、大孔奶酪、番茄酱、火腿肠、紫苏叶、盐、黄彩椒、白胡椒粉、小刀、砧板、勺子、大碟子

★ **游戏过程：**

1. 将黄彩椒、火腿肠切丁。
2. 将大孔奶酪放入碗中，与彩椒丁混合。
3. 将番茄清洗干净，用小刀切去1/3，再用勺子挖出番茄内的果肉。
4. 将番茄果肉切成小丁，把番茄酱、盐、白胡椒粉和准备好的奶酪彩椒丁混合，再填到番茄里。
5. 烤箱预热至180度，将填好馅料的番茄盅整齐地放入烤盘中，再放入烤箱烤20分钟。烤好后取出，撒上切好的紫苏叶装饰一下，即可食用。

★ **游戏建议：**

1. 视家中人口数量准备食材。
2. 可用沙拉酱代替紫苏叶。
3. 切番茄时，家长要看护好孩子的安全。



(广州市黄埔区香雪山幼儿园 刘少媚)

05 / 亲子游戏——创意无限，快乐无边

★ **游戏名称：**译码闯关

★ **年龄段：**4岁以上

★ **游戏材料：**棉签、卡片（标有箭头方向、数字、图形）

★ **游戏过程：**

1. 解密方向

家长出示标有箭头方向的卡片，孩子根据图示摆放棉签。（如完成，则进行下一关）

2. 解密数字

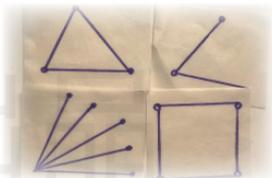
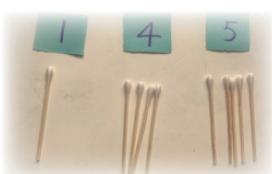
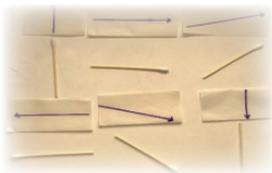
家长出示数字卡片，孩子根据数字摆放棉签。（如完成，则进行下一关）

3. 解密图形

家长出示图形卡片，孩子用棉签摆放图形。（如完成，则闯关成功）

★ **游戏建议：**

1. 可以用筷子、笔等物品替换棉签。
2. 可以根据孩子的兴趣和能力增减步骤。



（广州市黄埔区香雪幼儿园 王秋）

05 / 亲子游戏——创意无限，快乐无边

★ **游戏名称：**摆摆乐

★ **年龄段：**3岁以上

★ **游戏材料：**大小不同的橘子若干

★ **游戏过程：**家长准备一定数量的、大小不同的橘子，让孩子摆放成一定图形。家长在旁边观察和引导，告诉孩子图形的名称和摆放的规律，讨论还可以怎样摆等。最后引导孩子根据图形、规律等再一次摆放，家长可以适时给予鼓励。

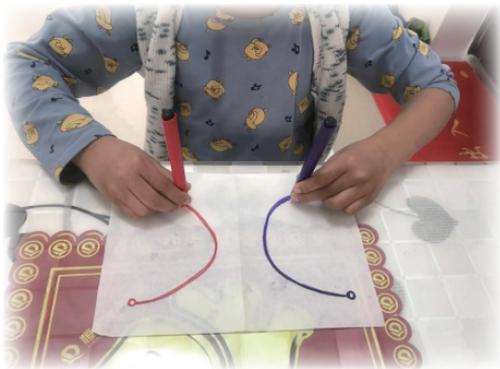
★ **游戏建议：**可以将橘子换成糖果、玩具等，增加游戏的趣味性。



(广东省梅州市五华县第三幼儿园 孔春苑)

05 / 亲子游戏——创意无限，快乐无边

- ★ **游戏名称：**平衡游戏
- ★ **年龄段：**4岁以上
- ★ **游戏材料：**不同色的水彩笔2支、铅笔1支、画纸若干
- ★ **游戏过程：**家长先将画纸对折，用铅笔在画纸上画出对称的线条，然后让孩子左右手同时拿水彩笔描画线条。

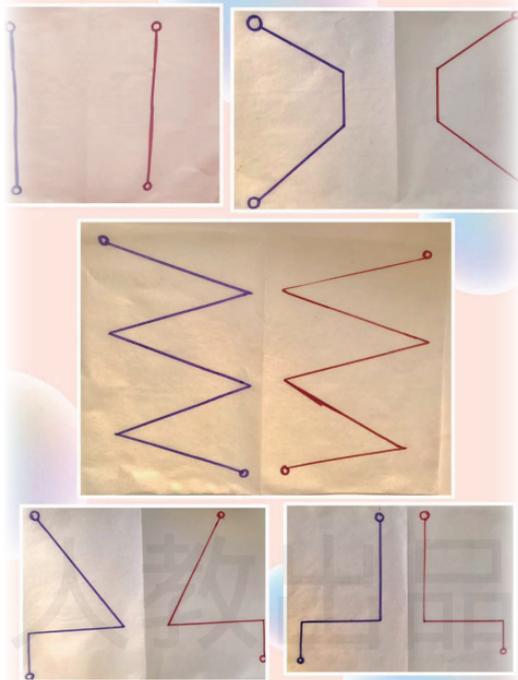


- ★ **游戏建议：**家长可以和孩子一起探索更复杂的图案，还可以使用筷子、瓶盖等物品代替水彩笔进行描画。

（广州市黄埔区香雪幼儿园 王秋）

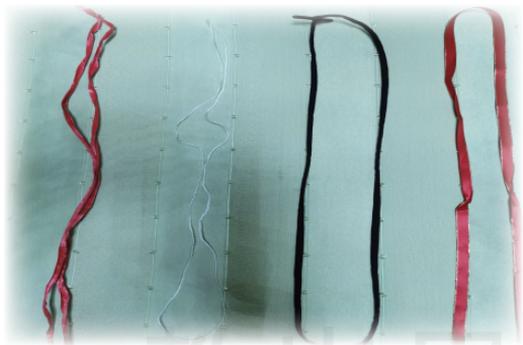
05 / 亲子游戏——创意无限，快乐无边

参考图形



05 / 亲子游戏——创意无限，快乐无边

- ★ 游戏名称：翻绳
- ★ 年龄段：5岁以上
- ★ 游戏材料：各种粗细适中的软绳，如尼龙绳、礼品包装绳、毛线、彩带等



(广州市天河区天晖幼儿园 胡丽琴)

05 / 亲子游戏——创意无限，快乐无边

单人翻绳：《降落伞》



①



②



③



④



⑤



⑥



⑦

教出品

05 / 亲子游戏——创意无限，快乐无边

双人花样翻绳



①



②



③



④



⑤



⑥



参考花样 ①



参考花样 ②



参考花样 ③

05 / 亲子游戏——创意无限，快乐无边

★ 游戏名称：消失的雪糕筒

★ 年龄段：5~6岁

★ 游戏材料：白纸1张、剪刀1把、塑料袋1个、透明容器1个、马克笔1支

★ 游戏过程：



1. 将白纸剪成塑料袋大小（可略小于塑料袋，以便塞进袋中）。



2. 在白纸的下半部分画出雪糕筒的样子。



3. 将白纸塞入塑料袋中，在袋上画出奶油。

人教出品

05 / 亲子游戏——创意无限，快乐无边



4. 将塑料袋的口封住，垂直放入装满水的透明容器中，雪糕筒逐渐消失。



5. 雪糕筒全部消失。



6. 拿起塑料袋，雪糕筒又出现了。

★ 游戏建议：

1. 家长可以引导孩子从不同的角度观察，看看哪些角度可以看到雪糕筒，哪些不可以。

2. 家长也可以做对照实验，直接在塑料袋上画雪糕筒，鼓励孩子猜测放入水中时是否能看见，从而引发孩子思考，激发探索欲望。

(广州市黄埔区香雪幼儿园 黄晋)

人教出品

05 / 亲子游戏——一起来运动

★ 游戏名称：跳跳乐

★ 年龄段：5~6岁

★ 游戏材料：纸片8张、垫子4张

★ 游戏过程：家长在纸片上分别写上数字1~4和4种动物的名称（青蛙、老虎、兔子、袋鼠），然后让孩子抽取数字和动物名称。抽好之后，由孩子模仿抽取的动物跳垫子，其中数字代表的是跳垫子的数量。

★ 游戏建议：

1. 垫子之间的距离要根据孩子的能力进行调整。
2. 如果垫子较滑，家长需在旁边踩住，以固定垫子。



（华南农业大学幼儿园 伍华春）

05 / 亲子游戏——一起来运动

★ 游戏名称：爬小桥

★ 年龄段：4~6岁

★ 游戏材料：椅子2把、纸片4张（分别写上1~4）



★ 游戏过程：先让孩子抽取数字，数字代表攀爬的次数；然后家长坐在一把椅子上，双脚放在另一把椅子上，让孩子从家长腿上爬过去，再钻回重新开始。

★ 游戏建议：家长可以根据孩子的能力增加高度，如放垫子在椅子上、将腿弓起来等。



（华南农业大学幼儿园 伍华春）

05 / 亲子游戏——一起来运动

★ 游戏名称：爸爸是大力士

★ 年龄段：4~5岁

★ 游戏材料：地毯或地垫

★ 游戏过程：

1. 考拉上树：爸爸扎稳马步，孩子抓住爸爸的手臂爬上身体，坚持不要掉下来。（见图1）

2. 负重俯卧撑：爸爸做俯卧撑，孩子爬上爸爸后背，并抓住身体，不要掉下来。（见图2）

3. 展翅高飞：爸爸将孩子举起来，孩子在空中尽量舒展自己的身体。（见图3）

★ 游戏建议：爸爸将孩子举起时，需要注意天花板的高度，以及看头顶上是否有其他物体，以免孩子受伤。

（广州市第二幼儿园 陈苍）



图1



图2



图3

05 / 亲子游戏——一起来运动

★ 游戏名称：公仔大作战

★ 年龄段：3~6岁

★ 游戏材料：毛绒公仔、小篮筐、地毯或地垫

★ 游戏过程：

1. 四平八稳：爸爸和孩子一起扎马步，看谁的手臂能放更多毛绒公仔。（见图1）

2. 公仔大战：爸爸在场地中间平板支撑，孩子在两边，将身边的毛绒公仔分别扔到对面。（见图2）

3. 神投手：爸爸手举篮筐，和孩子保持一定距离，孩子将毛绒公仔扔进爸爸的小篮筐里面。（见图3）

★ 游戏建议：

1. 挑选毛绒公仔时要仔细检查，毛绒公仔上不能有坚硬部分。
2. 游戏时的距离可以根据孩子的能力适当调整。



图1



图2



图3

（广州市第二幼儿园 陈苍）

05 / 亲子游戏——一起来运动

★ 游戏名称：小蛇出洞

★ 年龄段：3~6岁

★ 游戏材料：两米左右的绳子1根
(当作小蛇)

★ 游戏过程：

1. 小蛇冬眠。小蛇在场地中间冬眠，孩子用自己的方法从小蛇上面过去，比如用爬行、双脚跳、跨跳等，身体各部位不能触碰到小蛇。(见图1)

2. 躲避小蛇。孩子站在场地中间，两名家长带着小蛇上下移动。在小蛇移动的过程中，孩子要用自己的方法躲开小蛇，身体部位不能触碰到小蛇。家长可以引导孩子：小蛇在空中时，站着不动就可以躲过；小蛇在地上时，向上跳就可以躲过；小蛇在半空中时，蹲下就可以躲过。

游戏建议：家长可以鼓励孩子大胆尝试多种方法躲避小蛇。

(广州市儿童福利会幼儿园 缪洋)



图1

05 / 亲子游戏——一起来运动

★ **游戏名称：**指哪打哪

★ **年龄段：**3~4岁

★ **游戏过程：**家长和孩子前后坐，家长用手触摸孩子的肩、头等不同部位，孩子快速拍打家长的手，之后再互换角色。

★ **游戏建议：**

1. 家长需要根据孩子反应的快慢进行配合。
2. 角色互换时，家长注意拍打孩子的手时不要太用力。



(广州市第二幼儿园 邓伟)

人教出品

05 / 亲子游戏——一起来运动

★ 游戏名称：捉尾巴

★ 年龄段：3~4岁

★ 游戏过程：

1. 双方猜拳决定谁先捉谁。
2. 如果拍到对方的后背，即当作捉住了对方的尾巴。捉住之后，互换角色。

★ 游戏建议：

1. 可以将毛巾放到身体后面，当作尾巴，再进行游戏。
2. 家长勿利用身高臂长等优势，要将身体位移到合适的位置再捉尾巴，尽可能配合孩子多做运动。



(广州市第二幼儿园 邓伟)

05 / 亲子游戏——一起来运动

★ 游戏名称：听话陀螺

★ 年龄段：3~4岁

★ 游戏过程：孩子先转两三圈，结束时用手指向家长，然后家长开始转圈，轮流进行。

★ 游戏建议：在转圈时，可以结合儿歌进行：宝宝转，转啊转，宝宝转完，爸爸转。爸爸转，转啊转，爸爸转完，宝宝转。



(广州市第二幼儿园 邓伟)

人教出品

05 / 亲子游戏——一起来运动

★ 游戏名称：维修机器人

★ 年龄段：3~4岁

★ 游戏过程：家长充当机器人，躺下后将腿翘起，孩子需要来维修机器人，将翘起的腿按下去。

★ 游戏建议：

1. 家长根据孩子力量的大小，进行适当的力量对抗。
2. 根据孩子发展的情况，还可以进行角色互换。



（广州市第二幼儿园 邓伟）

人教出品

05 / 亲子游戏——一起来运动

★ 游戏名称：翻山越岭

★ 年龄段：3~4岁

★ 游戏过程：家长躺下，当作一座小山，让孩子以双脚跨越、手脚跨越等方法翻过小山。

★ 游戏建议：

1. 家长引导孩子在翻山时，身体不碰到山。
2. 家长可以平躺、侧卧等方式躺在地上，增加游戏的难度。



（广州市第二幼儿园 邓伟）

人教出品

05 / 亲子游戏——一起来运动

- ★ 游戏名称：小脚按摩师
- ★ 年龄段：3~4岁
- ★ 游戏过程：家长躺下，后背朝上，让孩子从后背上走过去。
- ★ 游戏建议：家长可以根据孩子的能力，采用不同的姿势躺在地上。



(广州市第二幼儿园 邓伟)

人教出品

05 / 亲子游戏——一起来运动

★ 游戏名称：扔纸飞机

★ 年龄段：4~6岁

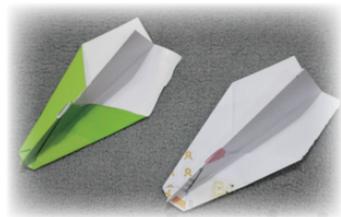
★ 游戏材料：彩纸若干

★ 游戏过程：

1. 家长和孩子一起折纸飞机。

2. 在同一起点线上，家长和孩子一起把折好的纸飞机扔出去，比比谁的飞机飞得远。

★ 游戏建议：还可以折不同类型的飞机，比比哪种类型的飞机飞得远。



（广州市海珠区南洲街御景湾幼儿园 刘静）

05 / 亲子游戏——一起来运动

★ **游戏名称：**一起来拍手

★ **年龄段：**5~6岁

★ **游戏过程：**家长和孩子面对面，按照“自己双手拍—互相左手拍—自己双手拍—互相右手拍—互相手背拍—互相双手拍”的顺序连续进行。拍手速度逐渐加快，看看谁会出错。

★ **游戏建议：**可以边说儿歌边拍手，并且随着儿歌内容做出不同的动作，如第一句，说到“坐飞机”时可以模仿飞机飞。

附儿歌：

你拍一，我拍一，一个小孩坐飞机。

你拍二，我拍二，两个小孩丢手绢。

你拍三，我拍三，三个小孩来搬砖。

你拍四，我拍四，四个小孩写大字。

你拍五，我拍五，五个小孩敲锣鼓。

你拍六，我拍六，六个小孩拣豆豆。

你拍七，我拍七，七个小孩穿新衣。

你拍八，我拍八，八个小孩吃西瓜。

你拍九，我拍九，九个小孩齐步走。

你拍十，我拍十，十个小孩在学习。



(广州市海珠区南洲街御景湾幼儿园 刘静)

05 / 亲子游戏——一起来运动

★ 游戏名称：猜拳跨步

★ 年龄段：4~6岁

★ 游戏过程：家长和孩子站在同一起点线上，以猜拳方式决定输赢。赢的人可向前跨一步，输的人保持不动。先到终点者为胜。

★ 游戏建议：对于先到终点的人可给予奖励。



(广州市海珠区南洲街御景湾幼儿园 刘静)

05 / 亲子游戏——一起来运动

★ 游戏名称：抢凳子

★ 年龄段：5~6岁

★ 游戏材料：凳子1个

★ 游戏过程：

1. 玩“石头剪刀布”，分出胜负。

2. 获胜者坐上凳子，向对方说“青蛙跳、螃蟹走、乌龟爬、小马跑”，对方要边模仿这些动物的运动方式，边绕着凳子转圈。然后模仿结束，继续猜拳，赢了就坐凳子发出指令，输了就继续运动。

★ 游戏建议：

1. 凳子不要太高，保证家长和孩子都能坐。

2. 模仿动物绕凳子转圈的动作可以事先商量好，也可以随机应变。



（广州市第二幼儿园 彭松山）

05 / 亲子游戏——一起来运动

★ 游戏名称：投壶

★ 年龄段：3~6岁

★ 游戏材料：宽口编织筐1个、筷子若干

★ 游戏过程：先把编织筐放在距离人1.5米处，然后家长和孩子坐在同一起点线上比赛扔筷子，看谁投进编织筐的筷子多。

★ 游戏建议：

1. 编织筐和人的距离可以根据孩子的能力进行调整。
2. 编织筐也可以换成其他宽口容器。

(广州市第二幼儿园 彭盛斌)



05 / 亲子游戏——一起来运动

★ 游戏名称：捉迷藏

★ 年龄段：3~5岁

★ 游戏过程：家长闭上眼睛数50下，孩子在家里面藏起来。等家长数完之后就去寻找孩子，找到后可以互换角色。

★ 游戏建议：

1. 游戏开始前要检查家里是否存在安全隐患。
2. 家长在游戏中要注重增加孩子的成功感。



（广州市第二幼儿园 彭盛斌）

人教出品

05 / 亲子游戏——一起来运动

★ **游戏名称：**神投手

★ **年龄段：**3~6岁

★ **游戏材料：**纸球若干、大小不同的容器若干（桶、盆、塑料筐等）

★ **游戏过程：**

1. 谁投得多。将容器放在一定距离的地上或者一定高度上，家长和孩子站在同一起点线上，轮流向容器中扔纸球，比比谁投得多。

2. 固定投手。家长手拿容器，由孩子扔纸球。家长根据情况可以移动接球，适当提高成功率。

3. 投移动靶。根据孩子的能力，家长预设好一定的路线，手拿容器来回移动，让孩子将纸球投到移动的容器中。

★ **游戏建议：**家长可以和孩子合作玩游戏，统计投进的总数。



（广州市第二幼儿园 彭盛斌）

05 / 亲子游戏——一起来运动

★ **游戏名称：**眼疾手快

★ **年龄段：**5~6岁

★ **游戏材料：**较长的棍子
2根（棍子不要有尖头）

★ **游戏过程：**家长和孩子面对面站立（相距孩子两个手臂的长度），各拿一根棍子，垂直放在地上并用手扶稳，由孩子发出口令后，家长和孩子互换位置，快速抓住对方的棍子，以不让棍子倒地为准。连续多次，口令越来越快，比比谁厉害。

★ **游戏建议：**建议始终让孩子发口令控制游戏，这样可以提高孩子在游戏中的成功感和参与感。



（广州市第二幼儿园 彭盛斌）

05 / 亲子游戏——一起来运动

★ 游戏名称：抓纸棍

★ 年龄段：5~6岁

★ 游戏材料：纸棍若干

★ 游戏过程：家长拿起一根纸棍，抓住一头悬空垂直，让孩子准备好，在家长松开手时快速抓住纸棍，游戏进行三次。之后角色互换，比比谁抓住的次数多。

★ 游戏建议：家长根据孩子的能力，也可以让孩子两手同时抓两根纸棍，从而增加游戏的难度。



（广州市第二幼儿园 彭盛斌）

05 / 亲子游戏——一起来运动

- ★ **游戏名称：**我是杂技人
- ★ **年龄段：**3~6岁
- ★ **游戏材料：**不易摔坏的物品

若干

★ **游戏过程：**将物品分别放到头顶、额头上、肩上、脚背上，然后走一段距离，看看可以坚持多久。

★ **游戏建议：**

1. 引导孩子思考，这些物品还可以放在身体哪些部位，并且试一试。
2. 孩子表演成功后可给予奖励，以提高游戏的吸引力。



(广州市第二幼儿园 彭盛斌)

05 / 亲子游戏——音乐恰恰恰

★ 游戏名称：传帽子

★ 年龄段：4~6岁

★ 游戏材料：帽子（数量和人数相同）、音乐（强弱音对比明显）

★ 游戏过程：家长和孩子围坐成圈，将帽子全都叠放在一人旁边。伴随着音乐的节奏，一个人先把帽子戴在自己的头上。当出现强音时，把自己头上的帽子再戴到坐在右边的人头上。音乐继续，不停地传帽子。

★ 游戏建议：家长可以选择简短的不同节奏的音乐，通过快慢节奏的转换，让孩子感受音乐带来的快乐情绪。



（清远市佛冈县城北幼儿园 廖小莲）

05 / 亲子游戏——音乐恰恰恰

★ 游戏名称：卷鞭炮

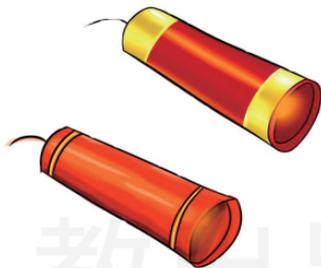
★ 年龄段：3~4岁

★ 游戏材料：长条毛巾若干、音乐（强弱音对比明显）

★ 游戏过程：

1. 孩子拿出毛巾，学习将毛巾卷成圆柱状，当作鞭炮。
2. 家长播放音乐，让孩子在弱音时做好投掷动作，在强音时，将鞭炮以最快的速度抛到指定区域。

★ 游戏建议：家长还可以将被子平铺在床上，让孩子躺上去，模仿卷鞭炮的动作，将孩子卷成“鞭炮”。



（梅州市大埔县田家炳实验幼儿园 张小燕）

05 / 亲子游戏——音乐恰恰恰

- ★ 游戏名称：小老鼠上灯台
- ★ 年龄段：4~5岁
- ★ 游戏材料：歌曲《小老鼠上灯台》
- ★ 游戏过程：



小老鼠

1. 分好角色，播放音乐。
2. 小老鼠围在一起，跟随音乐摇动身体。
3. 当听到“喵喵喵，猫来啦，叽里咕噜滚下来”时，小老鼠快速找到躲藏地点，设法不让小猫发现。
4. 小老鼠藏好之后，小猫开始找小老鼠。
5. 小老鼠被发现后，角色转换，继续游戏。



小猫

★ 游戏建议：

1. 游戏场地可以由小变大。
2. 当找出全部小老鼠后，可以用“石头、剪刀、布”等形式决定由谁当小猫。



1. 歌谣律动



2. 猫来了



3. 小老鼠被发现了



4. 角色转换

(广州市番禺区北城幼儿园 王隽枫 李淑霞)

05 / 亲子游戏——音乐恰恰恰

★ 游戏名称：小小音乐家

★ 年龄段：4~6岁

★ 游戏材料：相同的玻璃杯7个、筷子2根、小桶、水

★ 游戏过程：

1. 在7个玻璃杯中装上不同量的水，并将玻璃杯按照水位由低到高排列。

2. 用筷子依次敲击玻璃杯外壁，感受声音的变化。

3. 调整水量，再次感受声音的变化。

★ 游戏建议：

1. 家长可以鼓励孩子边敲边唱歌，也可以亲子合作演奏歌曲。

2. 提醒孩子敲杯子时动作要轻，以免杯子被打翻。



（广州市番禺区桥南街中心幼儿园 余慧雅）

05 / 亲子游戏——音乐恰恰恰

★ **游戏名称：**包子、剪子、锤

★ **年龄段：**3~4岁

★ **游戏材料：**歌曲《包子、剪子、锤》

★ **游戏过程：**

1. 播放歌曲，让孩子跟随音乐边唱边做动作。
唱：五指张开是包子，食指中指是剪子，小手攥拳是锤子。
唱：咕噜咕噜包子，咕噜咕噜锤，咕噜咕噜剪子。
唱：看谁先赢谁？

2. 在最后一个“谁”字时猜拳。

★ **游戏建议：**在游戏前，家长和孩子先学习或巩固猜拳的动作，让手指灵活起来，为开展游戏做好练习和铺垫。

（广州市花都区深航幼儿园 潘天苏）



05 / 亲子游戏——音乐恰恰恰

- ★ 游戏名称：打蚊子
- ★ 年龄段：3~4岁
- ★ 游戏材料：歌曲《打蚊子》
- ★ 游戏过程：

1. 播放歌曲，当前奏开始时，就表示蚊子出现了。请孩子仔细听，当音乐暂停的第一时间（家长按暂停键），家长迅速说出一个方位，如头顶，则孩子需要立即用手在头顶击掌，表示打蚊子。如果正确做出动作，则音乐继续。

2. 请孩子认真听歌词，并按歌词内容做出相应动作。如听到“痒”，就做出抓痒的动作。家长也可以说“耳朵痒”“左手痒”，让孩子做出相应动作。

3. 当听到歌词出现小动物时，孩子需要立即模仿该动物的动作，并到家长指定的地点抓蚊子。如听到小青蛙，家长可以说“蚊子在门上”，然后孩子模仿青蛙的动作跳到门边，打一下门。

★ 游戏建议：家庭成员可以一起参与，也可以让孩子当游戏的主导者。



（广州市第二幼儿园 金文莹）

05 / 亲子游戏——音乐恰恰恰

★ **游戏名称：**听数取物

★ **年龄段：**3~4岁

★ **游戏材料：**坐垫1个、玩偶若干、糖果若干、短音乐

★ **游戏过程：**

1. 孩子坐在坐垫上，将玩偶摆放在孩子面前。

2. 家长播放音乐，并拍手。当音乐停止时，孩子根据听到的拍手次数，拿相同数量的玩偶。

3. 听数取物正确，即获得一个糖果，然后进行下一轮。

4. 游戏结束时，统计孩子得到的糖果数量。

★ **游戏建议：**

1. 根据孩子的情况，灵活调整拍手次数，最好是10以内的数。

2. 游戏开始时，拍手次数可以少一些，然后逐步增加。



(广州市第二幼儿园 金文莹)

06 / 守护生命



06 / 守护生命

守护生命

新型冠状病毒，
这凶残的敌人发动了攻势。
人们都躲进家里，
家是坚固的堡垒。
孩子，正如放假前，你在幼儿园，
幼儿园也是一座堡垒；
正如一开始，你在妈妈肚子里，
妈妈的肚子也是堡垒。

我们躲在家里，
却有人从家里冲了出去，
我们称他们是“最美逆行者”，
称他们是“天使”“战士”。

有人倒下去了，
为了守护生命，他们献出了生命。

孩子，让我们向烈士致敬，
为勇士加油。
让我们再坚持坚持，
春天就要来了，
大地将重新焕发勃勃生机。

——李英



特别鸣谢
(排名不分先后)

广州大学教育学院

广东省王秋名教师工作室

广东省彭盛斌名教师工作室

广东省蔡晓冰名园长工作室

广东省潘虹名园长工作室

广州市第一幼儿园

广州市增城区凤凰城中英文幼儿园

广州市海珠区逸景幼儿园

深圳明道龙城国际幼儿园

黄河水利职业技术学院视觉传播设计与制作专业师生

广州家长无忧网

人民教育出版社学前教育编辑室

人教出品