

## 学步儿童在家的一天生活

可以预见的日常生活程序，有助于您的孩子感到安全，也有利于他们的身心健康。下列指南推荐孩子每天在家生活的作息，请自行根据家里的作息习惯进行调整。简明的作息活动图能帮助孩子了解该做些什么及遵循什么顺序。

### 清晨

#### 起床，精力充沛

晨起问候、拥抱、换尿布或上厕所，然后吃早餐！和成年人一样，有些学步儿童起得更早 - 有些起得更晚，我们天生有着自己的生物钟。

和孩子一起吃早餐，给他们树立良好榜样，您也可以借此机会，说说您今天准备做些什么。如果您已制作了当天的作息活动图卡，那么现在可以和宝宝一起看看接下来要做什么！您全天可以随时再去查看图卡。

#### 做好一天生活准备：

穿衣、刷牙、梳头发。律动操《刷牙》儿歌是您鼓励孩子刷牙满两分钟的有用工具：<https://www.youtube.com/watch?v=25eHECdTSI8>。

您也可以下载这首歌的应用程序。

学会穿衣是一项重要技能，有助于培养孩子的自信心和独立性；有时您的孩子会想要“完全靠自己”来穿衣服，有时他们会要求您提供帮助。每天安排一些时间来去做这件事，这是一个学习语言、学习衣服名称以及学习做出简单有限选择的好时机。

#### 家务

如果家里有一些需要做的“家务”活，您的孩子可能很想帮忙，尤其是在可以和您一起劳动且有一些简单的‘现实生活’道具来协助家务活时，比如抹布、水桶、簸箕和扫把、装有少量水的喷雾瓶，这些都会让孩子专注地帮助您做好家务。

### 做好准备、游戏和早茶

#### 离开房屋

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。

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1-2岁儿童每天至少要花180分钟参加身体运动，包括一些消耗精力的游戏。建议每次不要约束这个年龄段的儿童超过1个小时，例如躺在婴儿车里、坐在汽车座椅或高脚椅上。如果孩子需要待在汽车座椅或婴儿车里，建议和他们讲话、唱歌及做一些韵律动作。

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

虽然这看起来似乎很多，但如果从清晨的身体运动开始，全天分成多个时段，那么还是可以做到的。虽然可能无法去公园，不过坐着（或不坐）婴儿车或推着三轮车一起去散步或去捉狗熊，也是一个很好的选择。

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。

#### 早茶/点心

早茶。洗手后，邀请孩子一起吃点心。用餐时间是您和孩子联络感情的好时机，此时他们要做出一些简单的选择 - “你点心要吃梨子还是香蕉”？“你要坐在餐桌前还是坐在垫子上”？记住，选项要明确，每个问题的选项不能超过两个，且只能提出您能提供的选项。

如果您已制作了当天的作息活动图卡，那么现在可以和宝宝一起看看接下来要做什么！



### 上午玩耍时间。

玩耍时间。学步儿童精力充沛，探索身边的世界万物就是孩子的日常活动内容。自由玩耍很重要，它所涉及的内容取决于当时孩子被什么所吸引，它可能是跳舞等耗费体力的游戏，也可能是开关抽屉这种忙碌的游戏，或是像看书或画画这样安静的活动。准备好一些活动，让孩子可以一直不停的玩耍和学习。学步儿童的注意力各不相同，有时他们会很快从一件事情转移到另一件事情上，有时他们会专注探索某个物体。

## 午餐和睡眠

### 午餐时间

帮助孩子饭前洗手。请孩子坐下，您也可以和他们一起坐下。和早茶一样，午餐同样也提供机会，让孩子可以参与做出一些简单的选择。

### 白天睡眠/小睡

学步儿童在白天里需要睡眠1-2个小时左右。稳定的小睡/睡眠作息习惯，能帮助孩子做好睡觉准备。简单平静的睡前程序包括 - 更换尿布、进入婴儿床/上床、哄睡或讲故事、亲吻然后离开房间。

## 下午茶和玩耍

### 下午茶/点心

孩子一觉醒来，已是悠闲的下午时光，在下午茶前，他们喜欢您静静地抱着。准备妥当后，帮助孩子吃前洗手。邀请孩子一起吃点心。下午茶时，可以和孩子说说您接下来要做什么。

### 下午玩耍时间

中午小睡和下午茶后，孩子又迎来了耗费体力的玩耍时间。根据最适合自己和孩子的情况，此时可以选择在户外或室内玩耍，最好选择注重运动和协调能力的活动；如果您选择户外活动，则这些活动包括走路去收邮件、踢球或者帮忙从晾衣绳上收拾衣物。

外出回家后，帮助孩子彻底清洗双手。

如果选择室内活动，您可以利用另一段玩耍时间来帮助孩子探索和学习。每天的这个时候，同样也要同时准备多项活动，让孩子自由切换和选择，以防他们无法适应某项活动。可以从厨房里拿些东西来玩想象游戏、堆叠容器、橡皮泥或一些‘纸牌游戏’（指的是“身体运动”活动图卡）

### 物归原位

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。学步儿童经常摇摆不定，有时一边想着要加入进来，一边却又跑去做别的事，这时如果您和孩子在一起整理，那么您更可能成为一名热心的帮手。学会爱护物品很重要，而保持游戏区域的整洁有序，更有助于保证家里每个人的安全。

## 夜间作息

### 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。您可以借助晚餐时间，和孩子联络感情，回顾白天的经历。

### 洗澡时间

每天的这个环节，是要教育孩子注意卫生。提前准备很重要，这意味着您可以在洗澡时间陪在孩子身边，而孩子也会喜欢帮助您准备所需要的物品，如毛巾、洗面奶、浴巾、干净尿布和衣服。这是一个学习语言和扩大孩子词汇量的好机会，且作为日常作息的一个环节，它也能在您回想昨天准备的物品时，帮助提高孩子的记忆力。

学步儿童喜欢自己脱衣服，成功脱下袜子等衣物能树立孩子的自信心。洗澡时间给孩子传递了今天即将结束的信号，这是一段放松的时间，可以安静地玩一会儿水。

一定要确保孩子待在您触手可及的范围内 - 绝对不要离开浴室。

### 睡前程序

更换尿布和刷牙

### 睡眠

稳定的睡眠作息习惯能帮助孩子做好睡觉准备。多数学步儿童在晚上6:30至7:00之间准备睡觉，这是一个理想的睡眠时间，因为孩子在8:00至午夜时分进入最深睡眠状态，记住一定要每晚坚持这样的作息习惯，包括周末。

多数学步儿童需要12-13个小时的优质睡眠，包括白天1-2小时，形成稳定的睡眠和睡醒时间。

若您的学步儿童和哥哥或姐姐共用房间，则最好将哥哥或姐姐的睡觉时间推迟30分钟。

您可以在此了解详情：<https://raisingchildren.net.au/toddlers/sleep/understanding-sleep/toddler-sleep>。

更换尿布和刷牙

### 安静时间

这是一段特殊时间，通过拥抱、哼唱摇篮曲、看书或讲故事等睡前程序，完美结束一天生活。

### 晚安

舒服躺下，亲吻互祝晚安。关灯前，迅速查看房间，保证睡觉环境安全。