

疫情期间的“六不能”你知道是什么吗？

一、饮食习惯不能乱

很多父母认为孩子在幼儿园吃的不好，想利用假期好好给孩子“补补身体”，想方设法给孩子买好吃的、做好吃的；给孩子吃太多大鱼大肉；进餐时间不规律；还有生怕孩子吃不饱，追着孩子喂的。

老师提醒：家长应该了解幼儿园的食谱，假期中可以给孩子吃一些幼儿园不常做或不好制作的食物，多吃水果蔬菜，按时进餐，不暴饮暴食，少吃零食和快餐，不喝带汽的饮料和乳品。

二、作息规律不能丢

孩子在幼儿园已养成了良好的作息习惯，假期很多父母觉得该让孩子好好放松一下，带孩子参加晚上聚会、游玩时不按时休息，晚睡晚起，甚至取消午睡，打乱了孩子正常的作息時間。

老师提醒：家长要尽量保持和幼儿园一致的作息时间，在晚上不要组织太兴奋刺激的活动，坚持午睡，如果因为游戏打乱了作息时间，那么在开学前两天一定要恢复作息时间，保证幼儿可以充分休息。

三、自理能力不能松

有些父母对孩子过分疼爱，一放假就让孩子过起了衣来伸手、饭来张口的日子；这次疫情影响，时间比以往假期更长希望父母可以适当放手，还有父母因为孩子动作太慢，不如自己包办来的省事，就剥夺了孩子自己动手的机会。

老师提醒：家长对孩子要舍得放手，给孩子充分的时间和耐心，培养孩子的自理能力，自己的事情自己做。

四、吓唬孩子不能做

孩子在休息日难免会有任性胡闹的时候，父母一时难以解决，经常会对孩子说“你再哭，明天就把你送到幼儿园！让老师好好管管你！”这样的话吓唬孩子。

老师提醒：多跟孩子说一些幼儿园和老师的正面话题，孩子会更加喜欢上幼儿园。

良好的生活学习习惯的养成可以让孩子健康成长！家长需要学习科学的方法来了解孩子，并且协助老师，只有适当的方法和长期的坚持，家校合力才能事半功倍！才能让孩子形成良好的习惯！