**【参考】Yojo亲子居家一日生活流程**

  ****

冠状病毒不可怕，就怕人们不听话，不走亲，不访友，不在外面到处走。憋在家里很难受，爸妈头疼娃哭闹，共度难得亲子时光，Yojo亲子居家流程帮您忙！

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **时间** | **流程** | **亲子行为建议** |
| 7：00-8：00 | 1、起床整理（穿衣、如厕、洗漱） 2、测量体温（主动上报幼儿园及相关部门） | 1. 幼儿自己穿衣、如厕、洗漱； 2. 成人将卧室开窗通风半小时； |
| 8：00-8：30 | 全家早餐 | 1. 幼儿整理餐桌，发放碗筷； 2. 成人报餐名； 3. 就餐时，不玩手机、不看电视； 4、餐后漱口； |
| 8:30-9:00 | 玩具时间 | 1、幼儿选择1-2种家中玩具玩儿； 2、家长陪伴，不玩手机，不看电视； |
| 9：00-10：00 | 1、亲子游戏 2、伴有1-2次如厕、洗手及饮水 | 1、游戏内容可参考Yojo每日小打卡任务；  2、全家洗手六步法洗手； |
| 10：00-10：30 | 1. 亲子水果时间 2、如厕洗手及饮水 | 1. 幼儿参与洗水果，全家人一起分享水果； 2. 讲解食用水果的好处；（家长可参考Yojo抖音中的水果好处） 3、全家洗手六步法洗手； |
| 10：30-11：30 | 亲子陪伴时光（手工制作、绘画、阅读等） | 1. 选择合适的手工制作、绘画等内容； 2. 选择学期末教师发放的幼儿用书等读物，进行亲子阅读； 3. 家长陪伴，不玩手机，不看电视； |
| 11：30-11：45 | 餐前准备（幼儿如厕、洗手） | 全家洗手六步法洗手； |
| 11：45-12：30 | 全家午餐 | 1. 幼儿整理餐桌，发放碗筷； 2. 成人报餐名； 3. 就餐时，不玩手机、不看电视； 4、餐后漱口 |
| 12：30-13：00 | 餐后安静活动（亲子阅读、室内散步、洗碗盘、打扫室内等） | 1、禁止剧烈运动； 2、餐后将餐厅或客厅开窗通风半小时； |
| 13：00-15：00 | 1. 午睡 2、测量体温（主动上报幼儿园及相关部门） | 1. 幼儿自己如厕、脱衣； 2. 起床后测量体温； 3. 起床后成人将卧室开窗通风半小时； 4. 幼儿自己起床穿衣、如厕； |
| 15：00-15：30 | 1. 亲子水果时间 2、如厕洗手及饮水 | 1. 幼儿参与洗水果，全家人一起分享水果； 2. 讲解食用水果的好处；（家长可参考Yojo抖音中的水果好处） 3、全家洗手六步法洗手； |
| 15：30-16：00 | 观看动画片 | 1. 亲子达成观看时长并用手机定时或沙漏等形式，让幼儿自我控制观看时间； 2. 观看动画片时注意屋内光线，避免过亮或过暗； |
| 16：00-17：00 | 1、亲子游戏； 2、伴有1-2次如厕、洗手及饮水 | 1、游戏内容可参考Yojo每日小打卡任务；  2、全家洗手六步法洗手； |
| 17：00-17：15 | 餐前准备（幼儿如厕、洗手） | 全家洗手六步法洗手； |
| 17：15-18：00 | 全家晚餐 | 1. 幼儿整理餐桌，发放碗筷； 2. 成人报餐名； 3. 就餐时，不玩手机、不看电视； 4. 餐后漱口 |
| 18：00-18：30 | 餐后安静活动 | 1、禁止剧烈运动； 2、餐后将餐厅或客厅开窗通风半小时； |
| 18：30-19：30 | 1、亲子游戏  2、伴有1-2次如厕、洗手及饮水 | 1、玩亲子游戏；（游戏内容可参考Yojo每日小打卡任务并坚持分享视频）  2、全家洗手六步法洗手； |
| 19：30-20：00 | 睡前亲子阅读 | 1. 幼儿自选1-2本图书； 2. 阅读后家长三问；（故事有谁？在做什么？你还记住了什么？） |
| 20：00-20：30 | 1、睡前准备（准备衣物、洗漱、如厕） 2、睡前家中安全检查； 3、测量体温（主动上报幼儿园及相关部门） | 1. 与幼儿共同准备第二天穿的衣服，叠放在明早能够随手拿到的地方； 2. 与幼儿共同检查家中水电气的安全，将门上锁； |
| 20：30-7：00 | 就寝 | 1、互道晚安； 2、就寝； |