



給家長的預備復課小貼士

感恩疫情緩和，子女又可以重新上學了！停課多月，我們鼓勵家長們可以在復課前兩星期前開始與孩子做好準備，以愉快的心情預備重返校園。以下是一些預備復課清單，讓家長可以與孩子齊齊做「好」準備，迎接復課的喜悅，記得完成後在方格打剔啊！

1. 預備「好心情」：

面對復課在即，每個孩子的心情各有不同，他們都需要不同的時間去調節。建立常規、一起分享感受，亦有助他們預備「好心情」。

你是否已經與孩子一起：

- 清楚記錄復課的確實日期，分享復課的心情和想法
- 重溫學校的情況，減少對重新適應環境所引起的焦慮
- 設定上學期間的睡覺和起床時間，在復課前 2-3 星期開始訓練
- 重整生活習慣，在指定時間吃早、午和晚餐，按時洗澡
- 培養良好的衛生習慣，如勤洗手、帶備抗疫物品、不可與人分享食物等
- 收拾好書桌，預備一個整潔的學習空間

2. 準備「好物資」：

停課多月，孩子有機會因忘記上學需要哪些用品和他們擺放的位置而感到徬徨。這段時間，家長可以與孩子一起預備上學的物資、執拾書包，支持他們為復課做好準備。

你是否已經準備了：

- 抗疫用品包（口罩 X 2、口罩套/密實袋、濕紙巾/酒精搓手液、紙巾/手帕）
- 書本、功課、手冊及功課套
- 筆袋及基本文具(刨好鉛筆，擦膠，間尺等)
- 小息食物(獨立包裝)
- 水壺
- 八達通及學生証

3. 提升「好學心」：

其實預備復課可是一件讓孩子感到開心和期待的事！家長可以嘗試與子女玩一些有趣遊戲，從遊戲中提升他們的專注力及洞察力，會幫助適應復課後的學習呢！

你是否能鼓勵孩子：

- 即使復課初時未能立即追回進度，仍對學習保持好奇心
- 積極參與課堂，有不明白的地方會發問，慢慢地回復上學的狀態
- 分享最期待學習的學科或最擔心的學科，在他們有信心的科目給予肯定，並在他們最擔心的學科給予支援（如學習小方法）

- 調節網上學習活動的目的（建議主要為自學之用）
- 培養專注力，安排與靜坐有關的訓練，如玩積木，過程中不作干擾

4. 安排「好活動」：

疫情有所改善，能夠再次與老師和同學在校園內見面，實在是值得感恩和欣喜的事情。家長可以與孩子預備以下活動，以期待、開心的心情預備開學：

你是否可與孩子一起：

- 安排一個有趣的慶祝復課活動（如吃一個豐富的早餐或預備心意卡送給班上的同學和老師）
- 清楚知道接放和午膳的安排
- 做運動，預備強健的體魄上學