

防疫停課，一起照顧身心

居家安心防疫輔導室的叮嚀

親愛的山佳國小同學：

最近因為新型冠狀病毒疫情，大家暫時不必到學校上課了。但這只是暫時的。你、我、所有人現在所做的一切都是在努力阻止疫情繼續蔓延。所以，先感謝自己為了家人、親友還有社會所做的努力與付出吧！接下來，大家要做的是照顧好自己的生活，做好這段停課時期的責任。

第一個任務：規律作息

現在不需要上課，你目前沒有固定要到學校學習、與同學互動、玩樂所規範的時間。但請你幫自己安排一個作息時間表。在這段期間，學校老師會協助你安排線上/線下學習時間，也請你為自己安排適當的休息（如下課10~20分鐘的時間），以及固定的用餐、午休時間等等。也可以安排一個固定的時段，進行打掃與環境的清潔，以避免病毒殘留及細菌滋生喔！

第二個任務：健康飲食

吃到足夠量的蔬菜、肉、水果、穀類、堅果及乳製品。練習記錄下你在這段期間的飲食，幫助你了解自己在這一段時間中，都攝取了哪些營養。也可以透過紀錄來瞭解還需要補足哪些，以均衡飲食。

第三個任務：規律運動

停課時間，建議你不要到人多壅擠的地方。除了居家隔離與居家檢疫，必須待在家中外。或許你可以安排一個時間，到附近空曠人少的地方走一走、跑一跑、跳一跳，選一項你喜歡的運動。這能讓你增加免疫力，消除悶悶的心情。萬一疫情嚴重或你有需要居家隔離與居家檢疫，在家中也可以做一些簡單的伸展運動喔！（※外出相關規範請依當時政策為主喔！）

第四個任務：關心周遭的人

每天花一點時間跟家人或好友聊天，你可以透過網路訊息、視訊或是電話給予一點關心。從「嗨，你今天好嗎？」就可以開始進行這個任務。別小看這一點點的互動，簡單一句關心的話，可以幫助目前悶在家中或是擔心疫情的親友打氣、支持，這都是人與人之間強大的力量喔！

最後一個任務：照顧自己的心情

在這段時期，你可能會覺得心情緊張、害怕，你可以進行十次深呼吸，讓自己的心跳慢下來，身體也放鬆下來；你也可以寫下所有你喜歡做的事，想一想，有沒有哪些事是你現在能做的，如：畫畫、看書、聽音樂等等，幫助自己保持心情愉悅。如果你需要找人聊聊，歡迎你打電話到輔導室，與輔導老師聊聊。

（輔導室電話：612-839轉103）

祝福你與你的家人一切順利平安

山佳國小輔導室敬上

修改自南大附小輔導室