

# 儿童活动手册

适用于4-12周岁的儿童





# 给孩子的一封信

亲爱的小读者，

你好呀！希望一切安好。

2020年对你来说是怎样的一年呢？和往年有什么不一样的地方吗？也许你觉得今年好难啊、让人灰心丧气。这不，新冠肺炎疫情之下，这本手册现在来到了你的手中，以助你一臂之力。书里有一些需要独立完成或与家人朋友共同完成的任务和游戏；我们希望通过这些好玩的活动，你能得到一些灵感和启发，以更好地应对疫情以来的日常挑战。

在这本手册里，我们会帮助你更好地认识自己和父母的感受和情绪；你也将学习一些实用的小技巧，更好地面对生活中的压力、焦虑和变化。除此之外，你还可以学习一些有关新冠肺炎的卫生知识。如果你觉得这本手册读起来有些吃力，赶紧找身边的大人或是大哥哥大姐姐帮忙哈。

还在等什么？赶紧翻开这本手册，开启一段美妙的旅程吧！

瑞联稚博团队

# 画笔勾勒全家福

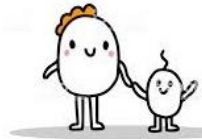
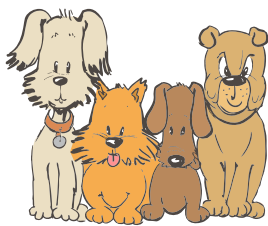
我叫\_\_\_\_\_。我和\_\_\_\_\_一起住在\_\_\_\_\_。

我现在在\_\_\_\_\_学校/幼儿园读\_\_\_\_\_年级/班。

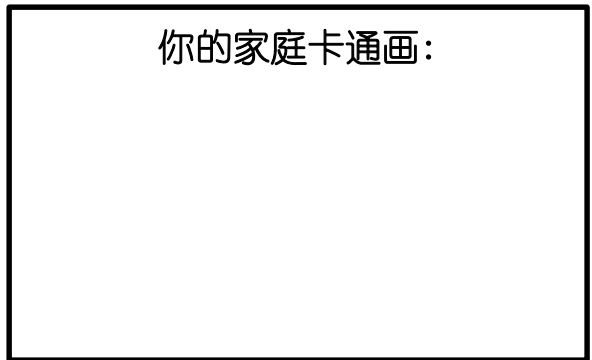
今天是\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_月\_\_\_\_\_日。

每个家庭都不尽相同。圈出最能描述你的家庭的图片。

以及，尝试自己画一幅家庭卡通画吧！



你的家庭卡通画：





# 我感受到的变化

过去的几个月和以往有什么不同吗？你觉得生活中有哪些变化吗？

请勾选下列符合你的选项，并写出其他你能想到的、正在经历的变化。

## 我经历的变化：

- 我比原来更成熟/独立
- 我更加忧心忡忡
- 我洗手比原来更勤快
- 我看电视/上网的时间比原来多
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## 朋友经历的变化：

- 一些朋友总是很担心的样子
- 一些朋友搬去了其他住处/地区居住
- 一些朋友还没有返校学习
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

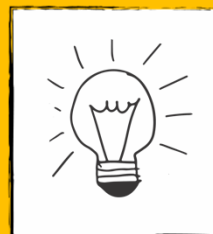
## 家人经历的变化：

- 家人在家的时间更多
- 一些家庭成员离开家出去找工作
- 我觉得家里的钱比原来少

## 其他的变化：

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

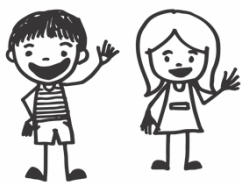
有些变化对我们来说无关紧要，但是有些变化会给我们带来负面的情绪和影响。试试以下几点，来应对生活中的变化：



- 主动向身边的人提问，了解情况
- 把你的感受告诉身边的人，比如伤心、孤单、失望、沮丧等
- 找到你信赖的人，对ta说说你担心的事
- 把你的担心写进日记里
- 吃一些好吃的健康食品，如你最喜欢的蔬菜水果
- 动起来！踢足球，听着你最喜欢的音乐起舞，或是找个附近的人一起打
- 多想想让你开心的事



# 我的那些事儿



我\_\_\_\_周岁

我身高\_\_\_\_\_cm

我体重\_\_\_\_\_kg

我穿\_\_\_\_\_码的鞋

我最喜欢的



食物:

水果:

玩具:

书籍:

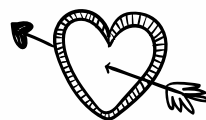
电视节目/电影:

地方:

活动:

歌曲:

我的家庭成员有:



我最好的朋友是:

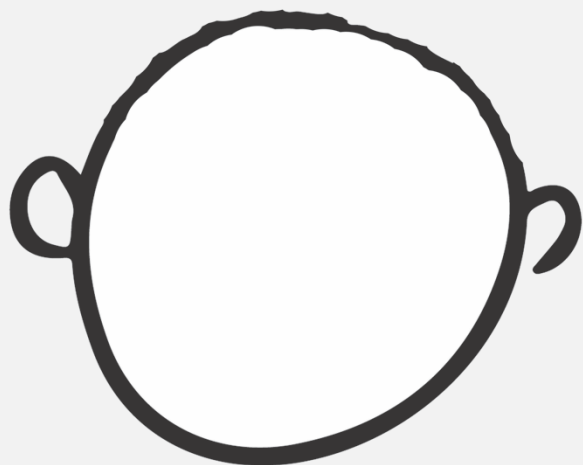
我最喜欢和爸爸妈妈一起做的事情有:

- 1.
- 2.
- 3.



# 我的心理活动

我的面部表情？



圈出你现在有的感受：



被爱，沮丧，被信任，  
无聊，害怕，自豪，  
身体不舒服，暴躁，开心，  
孤单，充满力量，释然，  
疲惫，烦恼，担心，疑惑，  
紧张，生气，感恩，兴奋，  
伤心，焦虑，惊讶

我最担心的3件事：

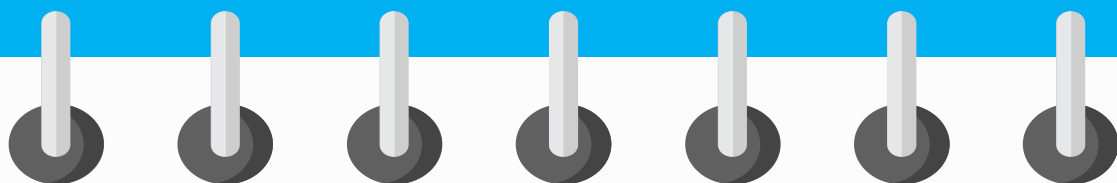
- 1.
- 2.
- 3.

我近期最期待的3件事：

- 1.
- 2.
- 3.

# 给未来自己的一封信

想象一个35岁的你。也许你已经结婚了，也许你已经有孩子了，也许你活出了全新的自我。你希望那时的你对当下的哪些事依旧拥有鲜活的记忆呢？给未来的自己写一封信吧。可以是关于2020年的一些事，或者是其他一些你希望未来的自己可以记住的事。



*致未来的我，*

# 摆脱阴霾

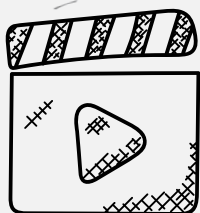
哪些摆脱坏情绪的方法合适你？请圈出来。同时也加上你想到的点子。



闭上眼睛，想象自己来到了自己最喜欢的地方



做一□深呼吸（或者好几□）



看一部搞笑电影

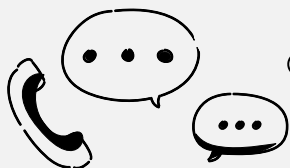


用文字记录表达

123



从1数到10



和朋友语音/视频，  
倾诉你的感受



拥抱你爱的人

(大)叫，  
或者对着枕头叫



和关心你的长辈说  
说心里话

做运动（在房间里蹦一蹦，跳舞，踢球）



走出坏情绪的其他方法：\_\_\_\_\_

感到害怕、焦虑或沮丧时，你可以找谁聊一聊？

- 1.
- 2.
- 3.



# 采访你的父母

关于自己，你已经写了很多啦。接下来就问问你的父母这些问题吧。如果联系他们比较困难，你也可以采访你的爷爷奶奶/外公外婆，叔叔阿姨，或者其他和你比较亲近的大人。如果有兴趣，你也可以采访好几个人，用白纸分别记下每个人的信息。

你\_\_ 周岁

你身高\_\_\_\_\_cm

你体重\_\_\_\_\_kg

你穿\_\_\_\_\_码的鞋

你在\_\_\_\_\_ 工作

你最喜欢的



食物：

水果：

书籍：

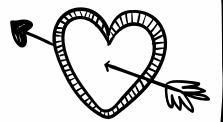
电视节目/电影：

地方：

活动：

歌曲：

和我说说你最喜欢的与我共度的时刻：



你感到压力和焦虑的时候，通常会做些什么呢？

1.

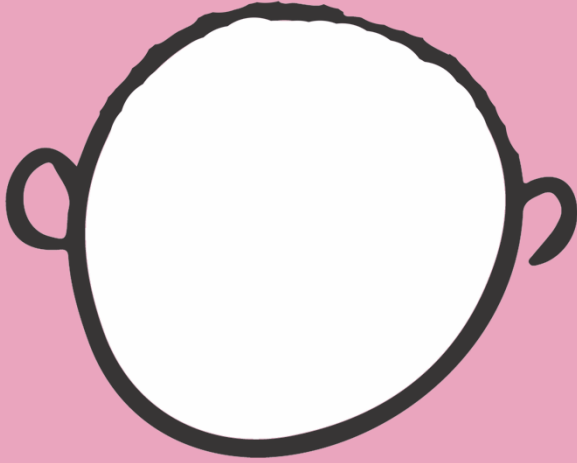
2.

3.

# 采访你的父母



你的父母最近有哪些感受？



圈出你父母现在有的感受：

被爱，沮丧，被信任，  
无聊，害怕，自豪，  
身体不舒服，暴躁，开心，  
孤单，充满力量，释然，  
疲惫，烦恼，担心，疑惑，  
紧张，生气，感恩，兴奋，  
伤心，焦虑，惊讶

你父母最担心的3件事：

- 1.
- 2.
- 3.

你父母近期最期待的3件事：

- 1.
- 2.
- 3.

# 一封给父母的信

又要写一封信啊……放心，我们不是语文老师，没那么多要求和条条框框。你就放心大胆地发挥自己的创意吧！在这封信里，你可以把平时不太和父母说的话写出来（比如内心感受，对父母的一些评价，或者希望父母能记住的一些事，等等）。如果你不想写文章，也可以大胆采用其他形式：漫画、绘画、短句，或者把自己想对父母说的话录下来。完成后，选一个特别的日子把这封“信”作为一份小礼物/惊喜送给父母，比如他们的生日，你的生日，节假日，或者一个对你或家人颇具意义的日子。



# 为减轻新冠疫情带来的压力和家人共度美好时光，我们能一起做些什么？

圈出你想做的事，并写上其他的想法：



一起建立清楚的家庭规则，包括什么可以做，什么不能做



每个家庭成员轮流决定全员参与的家庭活动



公平分配家务活，比如可以制作一张家务表



一起学习新事物，例如学几句简单的外语、学习如何织毛衣或玩球



互相提醒生活中的美好事物

其他想法： \_\_\_\_\_

# 可以和爸爸妈妈一起做的事

## 第一部分

室内活动：



每个人摆出有趣的姿势并互相拍照



一起做一顿饭



一起做手工



一起制作家谱图



教其他人新的舞步



一起玩桌游

# 可以和爸爸妈妈一起做的事

## 第二部分

以下室内活动也很适合没有和孩子住在一起的家庭：



一起看动画片或电影，并讨论你们是否喜欢这部作品及理由、谁是你最喜欢的角色、片中是否有让人惊吓的画面等



你来比划我来猜



简单的体育比赛，例如一次连续跳绳多少个、谁能用球拍颠乒乓球最多、一次能做几个俯卧撑等



给对方讲一个故事，或者一起写一个故事（例如孩子写半页，妈妈写半页，再传给爸爸完成故事）



词语/成语接龙

# 什么是新冠肺炎？

也许你已经听过这个词很多次了，但这些有关防疫的知识每个人都应该知道。



## 基本知识与定义

**冠状病毒：**一种能够引发疾病并能在人与人之间传播的病毒

**新冠肺炎：**这种肺炎由新发现的冠状病毒引发，并且可能导致人的健康受到严重威胁。

**流行病：**当一种疾病迅速传播并导致许多国家的大量人口被感染时，这种病被称为流行病

**保持社交距离：**尽可能减少与其他人的身体接触，以尽可能减少被感染的人数

**隔离：**将可能或已经感染了病毒的人与其他没有感染的人完全隔离开，以尽可能阻止病毒传播

## 新冠肺炎是如何传播的？

- 在有人打喷嚏或咳嗽时通过空气传播
- 通过肢体接触，例如握手
- 通过物体表面，例如门把手或手机

## 新冠肺炎有哪些症状？

发烧  
咳嗽  
流鼻涕  
身体痛  
喉咙痛  
气短  
失去嗅觉



这种病毒引起的肺炎已经在世界上多个国家传播，因此人们称它为“流行病”。

# 为确保自己和他人的健康，你能做些什么？



1. 经常洗手，每次洗手都要使用肥皂和水揉搓手部不少于20秒。养成良好的洗手习惯：

- 饭前饭后
- 每次便后
- 每次到学校或回家的时候

2. 在不方便洗手的情况下，可以使用含至少75%酒精的免洗消毒液。如果你的手看起来有明显的污渍和油渍，你需要先用水和肥皂清洗，不能使用免洗洗手液。

3. 不要用手触摸脸部，尤其是嘴、眼睛和鼻子。

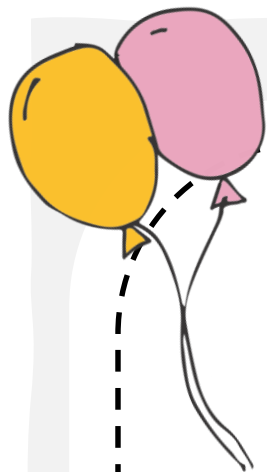
4. 打喷嚏或咳嗽时，用纸巾或手肘捂住口鼻，然后洗手或使用免洗消毒液。

5. 与人保持至少一米的距离。

6. 如果你有任何相关症状，告诉其他人并到当地医院及时就诊。

7. 在人群聚集处戴上口罩，例如乘坐公共交通时或去商场购物时。





# 结业证书

恭喜你完成了这本活动手册！

姓名：

---

日期：

---

如果你愿意和我们分享你对这本活动手册的想法，  
请通过微信或邮件联系我们。

同时，我们正在举办一个小型绘画比赛！请把你在  
这本练习册中最好的一幅绘画作品**拍照**发给我们，  
我们会对**2020年10月1日**之前收到的作品进行评奖，  
并寄出小礼物噢！

在没有征得你和你父母同意的情况下，我们不会使用  
任何你分享给我们的信息。在任何时候我们都不会  
透露你的名字或泄露你的其他个人信息。



请扫描二维码，通过微信  
发送你的绘画作品！

也可以发邮件给我们：  
[info@ccrcsr.com](mailto:info@ccrcsr.com)



瑞联稚博小助手



# 致家长的信

亲爱的家长朋友们，

感谢您下载这本儿童活动手册。

2020年对所有人来说都是充满挑战的一年。我们相信，在家长给予充分支持的情况下，孩子们能在逆境中迅速成长，并获得处理压力和人生变化的自我调节能力。这也是我们设计这本手册的初衷，希望能引导孩子们思考、行动并有所成长。

同时，我们希望这本手册能够为家长和孩子之间的对话创造良好的条件。无论你们是否住在一起，真诚地交流各自的感受和情感或通过线上活动享受愉快的时光都将使亲子关系更为亲密。

在您把这本活动手册给孩子之前，我们有几个关于手册使用的小建议：

- 如果您的孩子还不会认字，请在他们使用手册时帮帮ta（们）。
- 给您的孩子足够的自由和隐私，让ta（们）可以尽情地通过读、写、画表达出自己的想法。
- 我们建议当孩子们表现出焦虑的时候，家长应给予足够的支持，并耐心解答孩子有关生活变化、新冠肺炎或其他事情的疑问；并当孩子邀请您一起做活动时，积极参与。最重要的是，为孩子创造一个有利环境，让ta（们）能够充分利用这本手册并玩得开心！
- 如果您孩子的表现让您感到惊喜，记得要表扬ta（们）并表达出你对ta（们）的欣赏！如果您能够和孩子一起做ta（们）最喜欢的活动或其他让ta（们）开心的事情作为奖励，那就更棒了。

希望您和您的孩子会喜欢这本手册！如果您有任何问题，欢迎联系我们。

瑞联稚博团队



请扫描二维码通过微信联系我们

或发邮件给我们: [info@ccrcsr.com](mailto:info@ccrcsr.com)

# 不同年龄段适合的家务活 - 让孩子成为家务小能手!

## 学龄前儿童 (4-6周岁)



倒垃圾



帮助拿取物品



收拾玩具 & 书本



叠衣服 & 把衣服挂上衣架



摆好碗筷 & 收拾餐桌



给植物浇水\*



喂养宠物



整理床铺



准备第二天要穿的衣服



将用完的毛巾、牙刷放整齐



收拾书包 & 准备鞋子



养成整理的习惯

建议睡眠时长:  
10-13小时



## 学龄期儿童 (7-12周岁)



帮助清洗碗筷\*



准备一顿简单的饭菜\*



扫地 & 拖地



使用后清理浴室



清洗自己的衣物\*



除草



带领兄弟姐妹玩耍

建议睡眠时长:  
9小时



## 青少年 (13周岁及以上)



照顾弟弟妹妹



买菜/准备饭菜



洗衣服



熨衣服\*



清洗自行车/电动车/摩托车



打扫厨房/卫生间



清理冰箱/清洁炉灶

建议睡眠时长:  
8-10小时



\* 需家长的引导和协助