

遊戲 — BINGO



我最喜愛的活動：

名字：

我最欣賞的品德：

名字：

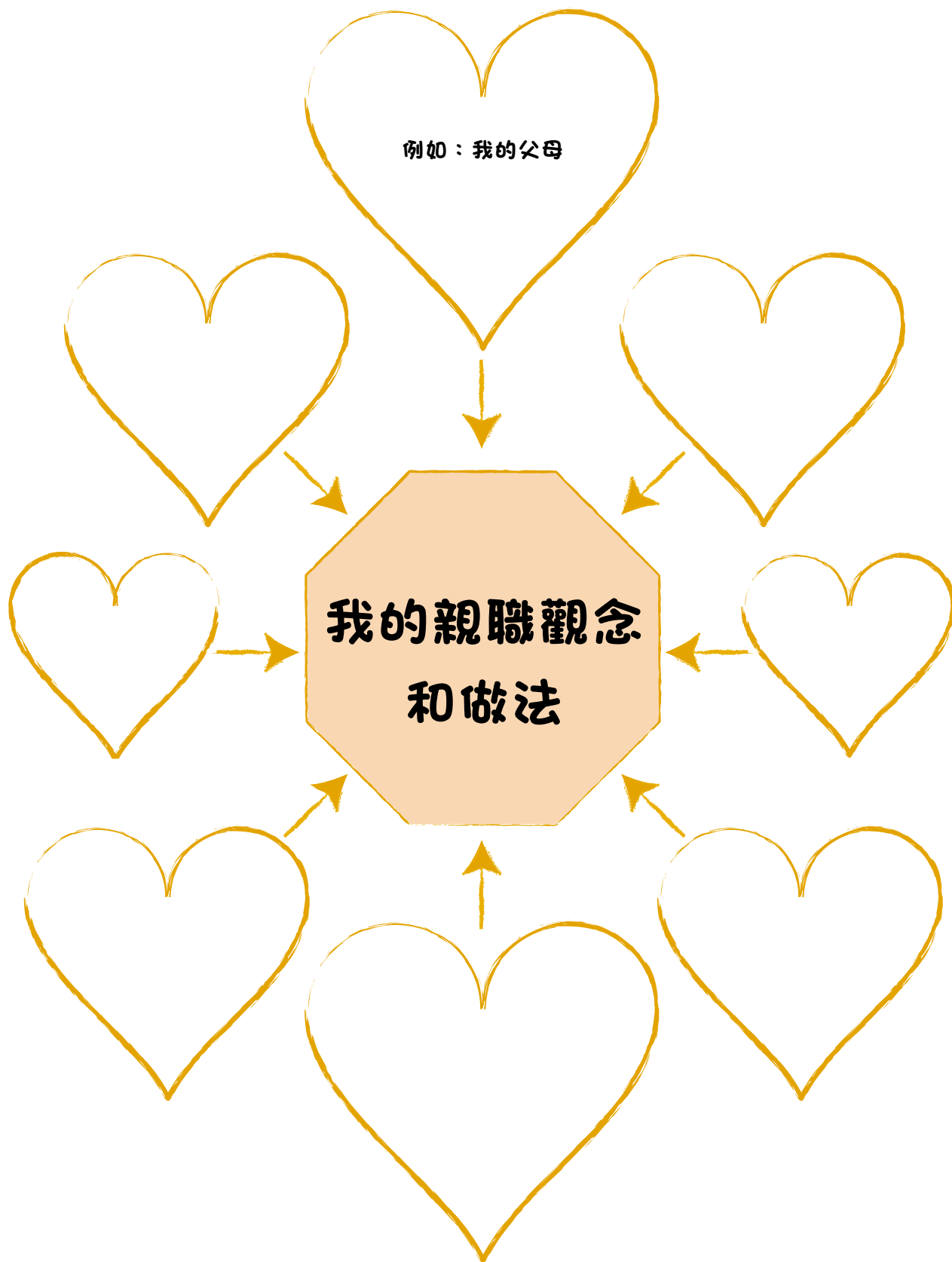
我最喜歡的食物：

名字：

我最愛與孩子做的活動：

名字：

我的親職觀念和做法是受著甚麼人或事影響呢？



學前兒童父母的親職工作

因應孩子的發展需要，試想父母該提供怎樣的成長環境和採取甚麼配合行徑，以幫助子女優質地成長，並將答案填寫在「父母的工作」一欄內。

學前兒童的發展需要	父母的工作
<p>第一組：</p> <ul style="list-style-type: none"> 健康和安全的生活 學習建立自我形象 學習獨立自主 	
<p>第二組：</p> <ul style="list-style-type: none"> 學習以正面的態度去處理情緒 學習與人相處 學習遵守環境的規範 	
<p>第三組：</p> <ul style="list-style-type: none"> 學習以語言表達需要和與人溝通 學習去探索環境和建立概念 	



請用 ✓ 號表示下列情況是否符合家居安全原則。

	符合	不符合
1. 讓子女玩弄火柴、蠟燭、打火機或其他易燃物件。		
2. 定期檢查家庭電器及作出修理。		
3. 燙熱東西避免放在檯子的邊緣，煮食時煲的手柄往外放。		
4. 盡量使用檯布，以防止子女被檯角弄傷。		
5. 把電飯煲、多士爐、電水煲等的電線束好，不讓它繫於檯的邊緣。		
6. 為子女沐浴時，先放熱水，再放冷水。		
7. 教導子女遠離燙熱的物件，例如燙斗、電熱水煲等。		
8. 電插頭加上安全插。		
9. 教導子女不可將膠袋套在頭上，並在膠袋中間處打結，使孩子不能輕易將膠袋套在頭上。		
10. 窗簾的繩子懸垂半空，子女隨手可觸及。		
11. 檢查玩具有否尖銳或鋒利的邊緣，或容易鬆脫的部分。		
12. 鎖上摺檯、摺椅的安全鎖。		
13. 在廚房或浴室放置椅子，以便子女攀爬取物。		
14. 窗戶加上窗欄。		
15. 高處物品放置妥當，以免墜下壓傷子女。笨重電器傢具放置在穩固的櫃或架上，並定期檢查穩妥情況。		
16. 藥物鎖好或放置在子女接觸不到的地方。		
17. 盛載過有毒物料的容器，清洗乾淨後，可用作裝載食品或飲品。		



如何培養良好的睡眠習慣？

請想想以下問題：

★ 早睡早起和充足的睡眠對孩子有何重要？

★ 如何令孩子對睡眠時間不會產生抗拒？











































★ 如何訂立一些就寢前的規律？

★ 如何避免在就寢前刺激孩子的情緒？



家居練習—家居安全大搜查

請你觀察家中的情況和檢討日常的做法，看看是否符合下列家居安全原則：

	符合	要改善
1. 時常提醒子女不可任意玩火柴、蠟燭、打火機或其他易燃物件。		
2. 定期檢查家庭電器及作出適當修理。		
3. 燙熱東西避免放在檯子的邊緣，煮食時煲的手柄不要往外放。		
4. 盡量避免使用檯布。		
5. 把電飯煲、多士爐、電水煲等的電線束好，不要繫於檯的邊緣。		
6. 替孩子沐浴時，先放冷水，再放熱水。		
7. 教導子女遠離燙熱的物件或電器，例如燙斗、電熱水煲等。		
8. 電插頭已加上安全插。		
9. 教導子女不可將膠袋套在頭上，並在膠袋中間處打結，使孩子不能輕易將膠袋套在頭上。		
10. 把窗簾的繩子束起或置於子女接觸不到的地方。		
11. 時常檢查玩具有否尖銳或鋒利的邊緣及容易鬆脫的部分。		
12. 鎖上摺檯、摺椅的安全鎖。		
13. 避免在廚房或浴室放置椅子，以防子女攀爬及接觸到危險物品。		
14. 窗戶已加上窗欄。		
15. 高處物品會放置妥當，以免墜下壓傷子女，笨重電器傢具放置在穩固的櫃或架上，並定期檢查穩妥情況。		
16. 把藥物鎖好或放在子女接觸不到的地方。		
17. 有毒的物料放在註有「有毒物體」標示的容器內。		
18. 不會用裝載食品或飲品的容器來盛載有毒物體。		
19. 緊急電話號碼（如家庭醫生）放在電話附近的當眼位置。		
20. 家中已備有急救箱。		
21. 已教導子女及家人在火警發生時的緊急應變方法。		

運動有何好處？



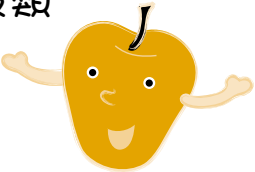

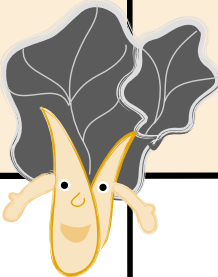

請討論一下運動對孩子的健康、能力、情緒或感覺三方面有甚麼好處？

甲．健康方面

乙．能力方面

丙．情緒或感覺方面

請回想你在這星期內的進食記錄，並填寫下列表格，「4」表示你和子女吃得最多的類別，「1」表示吃得最少的類別，如此類推。並寫出需要改善的地方。

食物類別	你吃多少？	子女吃多少？	要改善地方？
五穀類 			
蔬菜瓜果類 			
肉、魚、蛋、豆類 及奶品類			
含高糖分、鹽分或 油量的零食			