



培养好习惯和规律的日常活动，以保持身体健康。

您的社区是学习方面的伙伴。

许多当地机构都向公众免费开放，或者向家庭提供合适的免费入场时间。在以下场所寻找乐趣：

- 附近的操场
- 步行道/自行车道
- 社区花园
- 农贸市场
- 当地公园
- 博物馆
- 图书馆
- 宗教机构



向图书馆、诊所、学校或社区中心了解有关本地免费活动和组织的详情。

本身心理健康学习指南为有学龄前儿童的家庭和看护人编写。请进入 EEC 网站查看有关本主题、口语和读写能力、STEM、人际情感健康和身心健康的详情：www.mass.gov/edu/birth-grade-12/early-education-and-care/curriculum-and-learning/。



马萨诸塞州
早期教育
与保育部

Sherri Killins, 教育学博士, 部长

由马萨诸塞州伍斯特 Davis Publications 编制



早期教育顾问：

Susan Etheredge, 教育学博士, 马萨诸塞州北安普敦史密斯大学教育和儿童研究院教授兼主任

Cathy Weisman Topal, 教育文学硕士, 马萨诸塞州北安普敦史密斯大学的讲师兼影音艺术教师, 从事视觉研究工作

图片由 Claudia McNeil、Cathy Topal、Val Driscoll 和 Susan Etheredge 提供

© 2011 年马萨诸塞州早期教育与保育部
Chinese

保持健康！



关照您的身体、情绪和精神。

和孩子一起保持健康...

“幼儿和他/她生命中的重要人物（包括家人和非家人）关系亲密、稳固与否与幼儿的健康发育息息相关。即使是孩子大脑结构的发育，也取决于这些关系的建立。”

美国国家儿童发育科学委员会

http://developingchild.harvard.edu/resources/reports_and_working_papers/working_papers/wp1/

每日促进身心健康的机会

洗手

我们洗手准备吃饭吧。



做健康的食品

面粉、鸡蛋和水，用这些就能做出新鲜的意大利面！



休息和睡觉

安静地读书能帮你放松。

户外活动

我也可以玩捉迷藏吗？



练习手眼协调

哇！你已经能同时剪切和排列了。



探索自然世界

在户外创作，是不是感觉很好？

步行、骑车、跑步

我们骑车去商店吧！



吃新鲜的食物

这菠萝真甜！

