

วิธีเตรียมตัวกลับไปโรงเรียนหลัง โควิด-19 แบบเต็มรูปแบบ

Home / คลังความรู้ / วิธีเตรียมตัวกลับไปโรงเรียนหลัง โควิด-19 แบบเต็มรูปแบบ



ถึงแม้ว่า เจ้าเชื้อไวรัส โควิด-19 นี้จะยังไม่หายไปไหนแล้ว และทำให้เด็ก ๆ หลายคนบนคิดถึงเพื่อน ๆ คิดถึงโรงเรียนกันแล้ว และเป็นเรื่องปกติที่จะเริ่มรู้สึกกังวลกับการกลับไปโรงเรียนว่าจะปลอดภัย นี่ย

แต่...บางทีอาจจะ... วันนี้ผู้เขียนได้รวบรวมเคล็ดลับที่ดีที่สุด เพื่อให้เด็ก ๆ พร้อมทั้งกลับไปเรียนในโรงเรียนแบบมีความสุข พร้อมวิธีป้องกันโรคด้วยตัวเอง มาฝากค่ะ

1. ปรับกิจวัตรก่อนนอน ก่อนเวลาสักสอง-สาม อาทิตย์

เริ่มค่อยๆ เข้านอนเร็วขึ้นและตื่นเร็วขึ้น อาจจะยากแหละ ที่จะเริ่มต้นแต่เช้าขึ้นกว่าปกติ ดังนั้น ช่วงแรกอาจจะให้พ่อแม่ช่วยให้อ่านหรือปลุกว่าจะต้องตื่นตอนไหน และต้องเข้านอนเมื่อไร

เช่น ถ้าตื่นนอนไปโรงเรียน 6 โมงเช้า ปกติตื่นนอนระหว่าง 9 ถึง 10 โมง ให้ตั้งนาฬิกาปลุกให้ตื่นตอน 8 โมงเช้าเป็นเวลา 3 หรือ 4 วันแล้วค่อยๆ ดึงกลับเป็น 7 โมงเช้าในอีก 3 หรือ 4 วันข้างหน้า เมื่อถึงเวลาที่โรงเรียนเปิดจริงๆ จะได้ตื่นนอนตอน 6 โมงเช้าโดยไม่มีปัญหา

2. ศึกษาวิธีใส่หน้ากากอนามัยที่ถูกต้อง

เพราะหน้ากากอนามัยถือเป็น อาจอย่างหนึ่งที่สำคัญสำหรับเด็กๆ เพื่อป้องกันไวรัสโควิด19 และของใช้ในยุคนี้นี้ เพราะเวลาออกไปไหนมาไหนทุกคนก็ใส่กันทั้งนั้น ช่วงที่ไปโรงเรียนก็ยิ่งต้องใส่อย่างถูกวิธีด้วย นะคะ

อย่างแรกเลย : ต้องล้างมือให้สะอาดก่อนใส่และหลังใส่ **ไม่จับหรือสัมผัสบริเวณพื้นผิวด้านหน้าของหน้ากากอนามัยในขณะที่ใส่**

อย่างที่สอง : เวลาถอดก็ต้องจับที่หูหน้ากากทั้งสองข้างและหากหน้ากากซักได้ก็ควรซักทำความสะอาดทุกวันก่อนใส่ด้วยค่ะ

<< ที่สำคัญเลย สำหรับเด็ก ๆ ที่สามารถใส่หน้ากากได้ ต้องมีอายุ 2 ขวบขึ้นไป ด้วย ค่ะ เพราะเด็กช่วงนี้จะสามารถดึงหน้ากากออกได้เอง จึงปลอดภัยกว่าเด็กเล็ก นะคะ >>

3. สังเกตอาการตัวเองหากรู้สึกไม่สบายต้องบอกพ่อแม่หรือคุณครู

เรื่องนี้คุณพ่อคุณแม่ ต้องเฝ้าระวังเป็นอย่างดีเลยนะคะ พยายามสังเกตลูกทั้งก่อนและหลังไปโรงเรียน ว่าลูกมีอะไรผิดปกติหรือเปล่า หากพบว่าไม่มีไข้สูง ริมคอน้ำมูกไม่ไหลเยิ้ม ไอ จาม มีน้ำมูก หรือเหนื่อยหอบ เพื่อพ่อแม่จะได้พาไปพบหมอ และกักตัวอยู่บ้าน ๑๔ วันก่อนกลับบ้าน ถ้ามีอาการอื่น ๆ ที่ไม่สบายก็รีบไปพบแพทย์ทันที

4. พยายามสอนให้ลูกมีจิตสำนึกที่ดี

เพราะทุกวันนี้ เราไม่ได้เจอแต่คนดีคนเดียว ยังมีคนไม่ดีด้วย ซึ่งช่วงนี้โรคภัยต่างๆ ก็เยอะแยะไปหมด คุณพ่อคุณแม่อาจจะมีการสอนลูก เรื่องจิตสำนึกที่ดี โดยเฉพาะในกับสาธารณะ เช่น การถือการจามทุกครั้งต้องปิดปากหรือจาม หรือใช้หน้ากากอนามัยสวมใส่กันที่เมื่อไหร่หรือจาม การเว้นระยะห่างระหว่างกัน หรือแม้แต่อย่างอื่นที่เห็นได้ชัดเลย คือเรื่องการรักษาที่ผ่านมา พยายามสอนให้เขาเห็นอกเห็นใจผู้อื่นด้วย รู้จักแบ่งปัน เพียงเท่านี้ ก็จะทำให้โลกน่าอยู่ขึ้นเยอะเลยล่ะ รับรองว่าเด็ก ๆ จะเติบโตมาเป็นผู้ใหญ่ที่ดีได้ในอนาคตเลยล่ะ

หวังเป็นอย่างยิ่งค่ะว่า การเปิดเรียนเต็มรูปแบบจะทำให้เด็ก ๆ มีความสุขและรู้จักวิธีการป้องกันตัวเอง ให้ปราศจากโควิด19 นะคะ ทุกคน

Cr. Wikiphowhow.com

📖 เรียนรู้อย่างฉลาด เก่งวิทยาศาสตร์ที่ "ชายเอนเทีย"

📚 เรียนรู้ด้วยการลงมือทำ จะจดจำได้อย่างยาวนาน

👨‍🏫 การันตี ผลงาน ด้วยการสร้างรางวัล สสวท. และ ระดับนานาชาติ ให้กับเด็ก มาอย่างยาวนานกว่า 13 ปี

สนใจสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ทาง :

Tel 085-800-4848

Line : @scientia

คลิกเลย: <https://bit.ly/2whelYU>

คอร์สเรียนออนไลน์ เรียนรู้ได้แม้อยู่ที่บ้าน จากชายเอนเทีย



ค้นหา

Type and hit enter ... 🔍

ค้นหา

การทดลองวิทย์
ข่าวสารและกิจกรรม
คลังความรู้วิทยาศาสตร์

Menu

หน้าแรก

เกี่ยวกับเรา

คอร์สเรียน

จุดเด่นของเรา

สื่อการเรียนการสอนวิทยาศาสตร์

Success Story



บทความที่เกี่ยวข้อง



ความลับของเสื้อกาวน์
October 14, 2023



ระบบนิเวศคืออะไร??
October 12, 2023



HOW TO แยกชนิดของผล
October 12, 2023

Leave a Reply

Your email address will not be published. Required fields are marked *

Comment

Menu

หน้าแรก

เกี่ยวกับเรา

คอร์สเรียน

จุดเด่นของเรา

สื่อการเรียนการสอนวิทยาศาสตร์

Information

ข่าวสารและกิจกรรม

คลังความรู้วิทยาศาสตร์

Videos น่ารู้

ติดต่อเรา

ติดต่อเรา

โทร.

02-689-2113 , 085-800-4848

Line ID:

@scientia



Success Story

ติดต่อเราที่นี่ได้เลย

