

在家学习一页纸：学龄前（3-5 岁）

每天可以做的事

- 聊过去、聊未来、聊故事，不只聊眼前的事。
- 一起读书，让孩子讲一部分故事。
- 玩带数字格子的棋盘游戏，数一数身边真实的东西。
- 玩需要等待、记忆或换规则的游戏。
- 在规矩范围内给选择：读哪本书、先做哪件事。
- 每天睡 10-13 小时（含小睡）。

可以这样聊

“你试了三种办法才成功，最后是怎么做到的？”

“你猜接下来会发生什么？”

“小熊的帽子丢了，它心里是什么感觉？”

“今天早上我们看到的那只鸟，叫什么名字来着？”

“这个有点难，要不要换个办法试试？”

少做这些

- 每天看屏幕超过 1 小时，以及睡前一小时看屏幕。
- 孩子本来就爱做的事，还许诺给奖品。
- 花钱买“脑力训练” App：效果能否持久，还没有令人信服的证据。
- 把每个游戏都变成上课；要给自由玩耍留出空间。