

精·實·文·教·通·訊

101年 2 月份學習日。

日	一	二	三	四	五	六
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29			

電 話：
地 址：
老師姓名：



開學收心操

一、每天提早一點睡

調整起床和睡覺時間。試著在開學前逐步調整正常作息，充足的睡眠，有提振精神的功效！千萬別在晚上還外出玩樂，或是太晚回家。

二、回憶上學的趣事

告訴自己“要收起玩心，重新出發了！”回想在學校時的種種快樂時光，或者想想自己印象深刻、有趣的事，說不定會讓你有股想馬上回學校的衝動呢！

三、整理書桌書房

「整齊為收心之本」，置身於混亂失序的空間，很難安定於學業上。開學後，書櫃會增加許多課本、參考書等，趁著假期結束之前，可將不要的書本捨棄、做回收或捐贈等，空出空間來迎接新知識。

四、準備文具用品

將自己的書桌和文具用品做完整理後，可列出需補充購買的清單，請爸媽協助準備，免得臨時要用的時候，手忙腳亂找不到東西。準備充足會讓你上課時感到更踏實，而且在準備用品的同時，心理也會跟著準備起來喔！

五、檢查寒假作業

快快檢查你的寒假作業，是不是都完成了呢？把作業按項目整理好，有些作品用適當的袋子裝好，除了可以避免收假前一天的慌亂失序，也可以幫助自己做好即將要開學了的心理建設。

六、討論新學期新計畫

新的學期，要學習新的課業，你對自己有什麼期望？可以和爸媽一起討論，為自己設定可以達成的目標，有計畫的去努力喲！

另外，如果你的孩子在假期間沈迷網路或線上遊戲，常是一玩就忘了時間，家長若發現孩子有類似問題，請協助孩子控制休閒時間，逐步縮短打電動或上網、看電視的時數。

