

給家長們開學前的一封信

親愛的家長們：

快樂的暑假即將結束，臨近開學請家長們協助孩子做好收心工作。以下提供幾項收心操，幫助孩子克服焦慮情緒，迎接新(心)學期！

第一招 檢查作業 準備學用品

尚未完成的功課應如期完成，同時由於休息了一個暑假，可能對上學期的知識有所遺忘，因此不妨抽空回顧一下知識要點；同時還要整理書桌房間、備齊學用品。

第二招 調整好心態和作息生理時鐘

暑假期間可能因為參加活動較多或經常較晚睡覺，所以現在要調整好生理時鐘，按平日上學的時間起床、睡覺並調整飲食，減少看電視、上網時間，以適應學期初緊湊又充實的學習生活喔！

第三招 確定學習目標和學習計畫

進入新學期，應該有新的展望，可以在開學前好好計畫一下，制定學習計畫、樹立目標，幫助孩子建立自信心，消除假期後的失落感。

第四招 產生期待的心情

學期即將開始，孩子有許多值得期待的事情，例如：可以見到好久不見的同學、想念的老師，可以聽老師說故事、學到新奇的事物，參加學校許多精彩的活動！

第五招 培養孩子的閱讀習慣

在開學前幾天，儘量少安排走訪親友或進行娛樂活動，讓孩子的心沉靜下來。家長也可以陪孩子去書店逛一逛，感受一下濃濃的書香味，用滿滿的書香迎接新學期喔！

再興小學 敬上 107.8.26