



小朋友：開學這幾天，你會沒精神、注意力無法集中嗎？甚至會頭痛、沒有食欲等症狀，這些正是「假日症候群」的典型反應。

讓我們一起來跳個收心操吧！



### 【第一招～生活作息有規律】

晚上提前半小時躺在床上準備入睡，清晨提早半小時起床，讓自己習慣規律作息。

輔導老師建議：準備一個鬧鐘，每天睡前自己設定起床時間，養成聽鬧鐘起床的習慣。

### 【第二招～飲食習慣有規律】

放假長時間待在家裡吹冷氣，身體活動減少，有的人體能狀況會明顯變差，因此建議家長鼓勵孩子多運動。

輔導老師建議：放假時吃「早午餐」，現在開學了，每天一定要記得吃早餐，以免影響早上課程學習。

### 【第三招～房間整理有秩序】

開學時，添購文具用品、參考用工具書，讓自己能夠有個良好的讀書學習環境。

輔導老師建議：找一天自己動手，親自動手整理自己的書房、書桌，營造學習新氣象！



### 【第四招～閱讀學習有規律】

開學了，看漫畫、電視及打電動的時間要控制，家長可排定親子共讀時間，讓孩子重新找回文字閱讀的習慣。

輔導老師建議：找回閱讀的習慣，讓自己的學習更上軌道！

### 【第五招～人際互動有禮貌】

新學期開始前，面臨新入學、轉換學校、重新編班的孩子，父母可以適時提醒「交朋友」的小技巧，例如：主動幫忙同學、保持微笑、讚美他人、對人有禮貌等。

輔導老師建議：家長別忘了預留時間，參加開學的親師座談會，讓親師間有美好的第一次接觸。

