

開學收心 迎新學期

楠梓國小的家長：

暑假即將結束，新學期即將臨近。長期的假期生活，常常讓孩子的作息變得不規律，加上過多的娛樂和放鬆，導致開學規律的上學生活對孩子而言，是一種挑戰，在這個過渡期，不僅影響學習動力，還可能帶來情緒上的不適應。輔導室提醒家長，要協助孩子做好開學準備。特提供以下幾個收心方法，幫助孩子順利過渡到新學期，避免開學焦慮。



回顧與調整

1

回顧假期生活開心時刻與挑戰。

了解孩子心境變化，適時給於鼓勵與支持。

幫助孩子逐步拉長靜態活動的時間，特別是在書桌前的專注力。

檢查暑假作業

2

檢查暑假作業完成進度，避免開學前的壓力。

完成的給予獎勵，未完成則協助完成作業。

整理房間，調整心情。



回復規律作息

3

調整作息，可以透過每天提早 30 分鐘起床和入睡的方式，回復上學時的生理時鐘。

逐步改變生活步調，不會讓孩子感到過於壓力，也能有效避免開學後的疲憊感。

循序漸進，減少 3C 的使用時間，陪伴從事有趣的活動。



4

整理文具，增加儀式感

列出上學用品清單，逐一檢查適用否，再陪伴孩子一起購買、討論如何收納。

預習上學步驟，整理書包、餐袋。



5

均衡營養，保持身體活力

在開學前請調整飲食，少吃高熱量食物，並增加蛋白質、蔬菜、水果的攝取，減少加工食品和糖分的食用量。

安排適量的運動，幫助孩子重拾體能。



6

親子共讀

陪伴孩子進行共讀，鼓勵孩子閱讀後能自己講故事或是彼此分享自己的發現或感想。