

開學收心操

歡樂的時光總是過得特別快，暑假就快接近尾聲了！不知道這個暑假你做了些什麼呢？回想一下，六月期末考的時候，是不是滿心期待著暑假？「好想趕快放假唷！暑假可以睡到飽、做自己喜歡的事情、騎腳踏車出去玩…」，學期結束前的這麼多期待，你實踐了多少？

在最後的這段時間，要怎麼好好使用、畫個完美的句點？

重返規律的生活

暑假時間，有時不需要天天早起，睡到太陽曬屁股是常態，但開學後，要天天早起到校，如果不將生理時鐘調過來，可能晚上睡不著、早上打瞌睡。在最後這段時間，慢慢調整，一天比一天早睡、早起。



開學後，因為上課時間不能吃東西，飲食時間會變得十分規律，若暑假習慣有一餐沒一餐、餓的時候吃零食、喝飲料，開學後會非常不習慣，影響精神體力。可以開始漸漸調整吃東西的時間，按時吃三餐，早餐早點吃也會有精神喔！

完成暑假作業

還記得暑假作業有什麼嗎？原本應該要每天寫一點把它完成，但有些旅遊日記或心得等等的，要記得預留一些時間來完成，不要留到開學前幾天才開夜車完成！

準備開學用具、文具

「工欲善其事，必先利其器」，意思是說要做好一件事，一定要有合適的用具，就像去釣魚要預備好的釣竿；要去打籃球要準備一顆充飽的籃球。開學開始上課後，需要用到一些上課的文具，把他們整理、準備好，裝到書包裡，安心上學去。

開始期待

你是不是很久沒有看見你的同學了呢？暑假時只能一個人看電視、滑手機？還記得那些走廊與同學打鬧的時光？下課和同學聊天、討論秘密？開學後，又可以天天見到你的好朋友、好同學，就讓我們一起期待吧！

↓請沿線剪下，寄給輔導哥哥姊姊！我們很期待收到你的信喔！

來和我分享你的暑假吧！

你的暑假做了哪些事？	你喜歡嗎？	為什麼？
<input type="checkbox"/> 暑期輔導	<input type="checkbox"/> 喜歡 / <input type="checkbox"/> 不喜歡	
<input type="checkbox"/> 寫暑假作業	<input type="checkbox"/> 喜歡 / <input type="checkbox"/> 不喜歡	
<input type="checkbox"/> 去_____玩	<input type="checkbox"/> 喜歡 / <input type="checkbox"/> 不喜歡	
(自己寫)	<input type="checkbox"/> 喜歡 / <input type="checkbox"/> 不喜歡	
(自己寫)	<input type="checkbox"/> 喜歡 / <input type="checkbox"/> 不喜歡	
(自己寫)	<input type="checkbox"/> 喜歡 / <input type="checkbox"/> 不喜歡	
(自己寫)	<input type="checkbox"/> 喜歡 / <input type="checkbox"/> 不喜歡	

