

人一生最早開始學習的地方是家庭，然後是學校，最後是社會。孩子自小在家庭中養成的生活習慣、待人接物、身體發育，是人生最重要的根本。

我們的寶貝們自小一進入國小，經常一天要面對八小時的學習，有些孩子課後還得參加各式的才藝補習，得有良好的精神才行，我認為學生在學習中最重要也最基本的關鍵就是「作息」。科技進步帶來了便利的三C產品，但無形中也佔去了我們不少的寶貴的時間，試想若前一天因玩手機和同學聊天、打線上遊戲或看電視等等原因晚睡了，那麼隔天一整天的學習效果、情緒一定大打折扣。培養孩子固定的作息，父母可以和孩子約定就寢時間，睡前半小時起關閉家中電視，叮嚀孩子檢查書包、刷牙，親子互動聊聊，放鬆心情有助入眠。一夜好眠後，早上提早一點起床，不管在家或到早餐店，從容的用完早餐再上學，相信神清氣爽的孩子反應必定敏捷，上起課來吸收又快又好；和同學的相處情緒穩定，能有愉快的校園生活，形成良性的循環。

慧蓉要趁此機會，感謝大家支持。有幸擔任家長會長，秉持愛校精神，凡事不求與人相比，願能自我超越自己。盼我們的孩子在親師合作的用心下，都能品學兼優、樂觀進取，成為國家未來的好公民。敬祝各位家長們闔家平安，身體健康。

