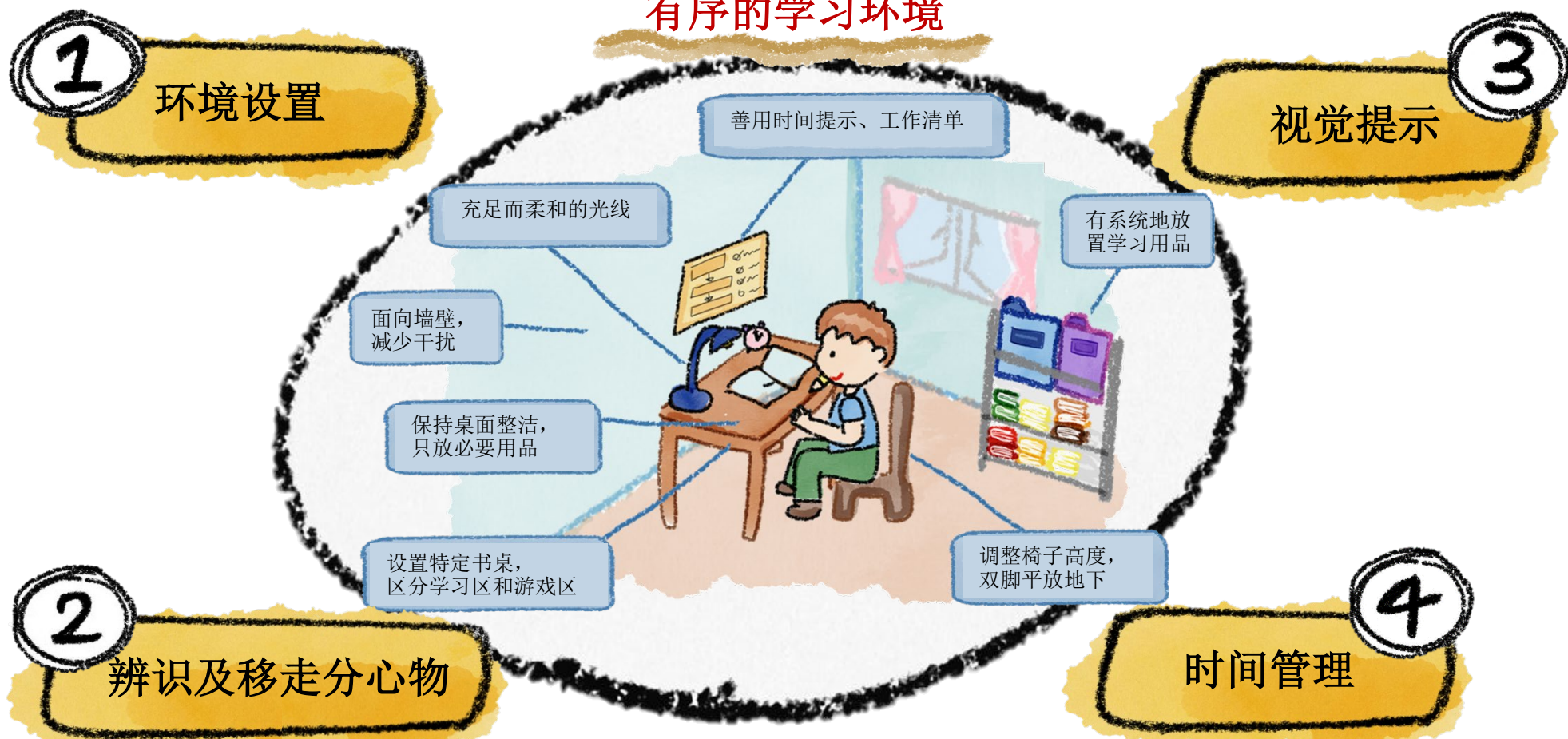


### 三、读书习惯常训练



漫长暑假，生活节奏稍为放慢，家长可以利用这个好时机慢慢培养子女处理功课和学习活动的好习惯。透过以下四个方法，可以提升子女学习的效能。



# 1

## 环境设置

减少外在的干扰，建立有序的学习环境。

### 1. 布置学习区

- 保持环境**宁静**
- 确保有充足而柔和的**光线**
- 可放下窗帘避免猛烈的阳光及外面的刺激



### 2. 合适的桌椅

- 把座椅**面向墙壁**，减少外在环境的干扰
- 调节座椅高度，使孩子的双脚能平放在地上或脚踏上，保持**良好坐姿**



### 3. 专心书桌

- 保持桌面**整洁**
- 只放需用的东西，如功课簿和文具
- 有系统地放置学习用品





2

## 辨识及移走分心物

- 子女做功课及温习时，**尽量移走周遭不相干物品**，避免子女分心。
- **引导子女分辨分心物**，指导子女将不必要的东西收妥，如：玩具、游戏机 / 智能手机，未需要用上的课本和纸张。
- 整洁的工作桌，**只摆放需要用的书本及文具**。
- 减少使用太花巧文具。



3

## 视觉提示



- 教导子女做课时，运用视觉提示作**自我提醒**，如：提示句、图画等，提示自己工作步骤，让自己专注每一项工作。
- 提供不同形式的**视觉提示**，如**图像**、**相片**等作提示，辅以**文字**作简述。
- 贴在合适的地方。
- 适量即可。
- 孩子可以自己设计。

4

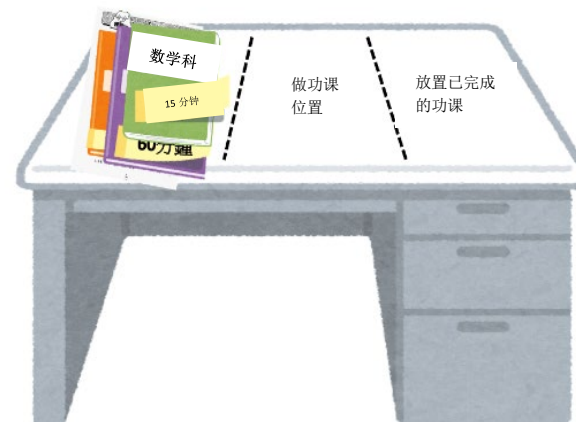
## 时间管理

- 建立有**规律**的生活
- 增强孩子**自我管理**的能力
- **避免**孩子养成**拖延**的习惯
- 提升孩子的**时间观念**

把所有功课放在书台上



估计每份功课需完成的时间



- 教导子女做功课及温习前先作规划，好好分配时间。
- 教导子女按能力及兴趣**安排做功课先后次序**，**将功课较难部份拆开，分阶段完成**，预计功课完成时间。家长亦需不时检查和检视孩子的进度或需陪伴孩子完成较难的功课。
- **容许孩子在完成一小部分的工作（约十五分钟）后稍作休息**（约五分钟），让他们伸展手脚、饮水、洗面等。
- 与孩子商量休息活动及奖励，**订明休息活动的原则**，如避免激烈活动。

### 小提示

- 按孩子的能力及兴趣与其讨论完成功课的先后次序
- 可请孩子重复讨论了的次序
- 按完成的次序排列好功课
- 安排做功课的流程
- 以计时器了解完成功课的进度

