|  |  |
| --- | --- |
| 108年３月18日星期一**※功課：**①乙本P15P16②數習P26P27③聽讀英CD2：2到13２次④念國練P18P19⑤考數(2)**※愛的叮嚀：**①3月21日(四)早自習開始本學期的英情課。 | 108年３月18日星期一**※功課：**①乙本P15P16②數習P26P27③聽讀英CD2：2到13２次④念國練P18P19⑤考數(2)**※愛的叮嚀：**①3月21日(四)早自習開始本學期的英情課。 |
| **哈佛研究：養出好孩子的家長做這5件事**作者：葉心嵐編譯養育孩子是一項艱難的任務，但它的最終報酬，沒有任何工作比得上。我們不知道教養孩子的正確方法，只能從嘗試錯誤中學到教訓和經驗。哈佛大學科學家告訴我們養育子女的正確方法，讓孩子更有同情心、更有能力、更幸福。根據哈佛大學研究，養大「好孩子」的父母都做過這5件事：**1.花時間和孩子相處**這看起來簡單，但其實是今日社會的最大問題。我們生活在科技、工作、社群媒體和新聞干擾的年代，當我們忙碌時，給孩子玩具或手機讓他們不吵鬧，比花時間陪伴來得輕鬆。花時間和孩子相處是指放下手邊所有事情，讀一本書、一起踢球、到郊外健行或只是玩一場撲克牌。他們會記得你親自陪伴的時間，他們其實不想上網，只想和你互動。**2.讓孩子知道你在乎**哈佛學者指出，雖然「多數父母會說，照顧孩子是他們的最優先要務，但孩子通常沒聽到。」提供他們舒適的物質生活、保護他們或讓他們溫飽，不足以顯示你對孩子的關心。孩子需要透過話語知道你在乎他們。說出來很重要。但光是聽你說還不夠，他們還需要親身體驗，感受到你真的在乎他們。創造關懷的環境，讓孩子覺得和你相處很舒適和安心，隨時可以跟你親近和說話。邀請他們坐下來，跟你分享學校和朋友的事情。放下手邊其他事情，專心聽他們說話。【本篇文章摘自康健綱站2019/01/31，其餘三件事請待下週分享】 | **哈佛研究：養出好孩子的家長做這5件事**作者：葉心嵐編譯養育孩子是一項艱難的任務，但它的最終報酬，沒有任何工作比得上。我們不知道教養孩子的正確方法，只能從嘗試錯誤中學到教訓和經驗。哈佛大學科學家告訴我們養育子女的正確方法，讓孩子更有同情心、更有能力、更幸福。根據哈佛大學研究，養大「好孩子」的父母都做過這5件事：**1.花時間和孩子相處**這看起來簡單，但其實是今日社會的最大問題。我們生活在科技、工作、社群媒體和新聞干擾的年代，當我們忙碌時，給孩子玩具或手機讓他們不吵鬧，比花時間陪伴來得輕鬆。花時間和孩子相處是指放下手邊所有事情，讀一本書、一起踢球、到郊外健行或只是玩一場撲克牌。他們會記得你親自陪伴的時間，他們其實不想上網，只想和你互動。**2.讓孩子知道你在乎**哈佛學者指出，雖然「多數父母會說，照顧孩子是他們的最優先要務，但孩子通常沒聽到。」提供他們舒適的物質生活、保護他們或讓他們溫飽，不足以顯示你對孩子的關心。孩子需要透過話語知道你在乎他們。說出來很重要。但光是聽你說還不夠，他們還需要親身體驗，感受到你真的在乎他們。創造關懷的環境，讓孩子覺得和你相處很舒適和安心，隨時可以跟你親近和說話。邀請他們坐下來，跟你分享學校和朋友的事情。放下手邊其他事情，專心聽他們說話。【本篇文章摘自康健綱站2019/01/31，其餘三件事請待下週分享】 |