

2 晨間元氣滿滿： 開啟美好的一天



早晨的規律節奏是情緒穩定的基礎。

建立良好的晨間儀式，能讓孩子的大腦在
進入課堂前達到最佳狀態。



帶著好心情出發，準備開啟精彩的校園探險之旅。

習慣任務	成長小秘訣	一	二	三	四	五	六	日
 規律作息	早睡早起， 上課更專心。	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
 營養早餐	在家吃完早餐， 能量滿滿。	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
 準時到校	提早10-15分鐘 到校，開啟美好 的一天。	☐	☐	☐	☐			

