

# 開學！我準備好了嗎？

本校國中專輔教師趙方蓋

因為疫情的緣故，過了好長一段宅在家的生活，面對即將來臨的開學，你是什麼樣的心情呢？

猶記剛停課時，大家努力適應各種線上上課的方式，安排在家的生活作息，現在似乎漸漸適應了，但隨著疫情漸緩，九月開學實體上課的消息確定，大家也該開始想一想要怎麼為開學做準備了。

就像運動前要暖身一樣，做好開學的準備，就是讓現在已經習慣家中自由（或是閒散？）生活的你，把身心調整到一個較佳狀態，能在未來開學時較快地適應生活步調的改變。

怎麼做好開學準備呢？以下幾個方法可以參考：

一、**整理書桌，準備學用品**：不管你心中想不想開學，早一點開始，每天做一點具體的改變，壓力比較不會那麼大，而且能讓你的心慢慢調整過來，面對就要開學的事實。

你可以先列一張清單，把所想到的任何上學時要準備的東西都列出來，例如：

- 服裝儀容(制服、運動服、鞋子、襪子、書包)
- 術科用品(剪刀、美工刀、白膠、水彩、彩色筆)
- 鉛筆盒(鉛筆、紅藍原子筆、橡皮擦、螢光筆、立可帶、尺)
- 其他用品(口罩、餐具、手帕、衛生紙、鬧鐘)

再分配時間，該整理的，該清洗的，該添購的，都一一去完成。用心做好準備，有時一些可愛用品或巧思，就會讓上學的心情變得美好。

二、**減少 3C，規律作息**：和學校生活比較，在家的時間相對自由，尤其防疫期間，避免外出和群聚，也許你已經很習慣手機、電腦陪伴的日子，也習慣玩到累了才睡，隔天睡到自然醒，但是這樣開學之後就容易遲到，上課想睡覺…所以開學前提早一、二週調整生理時鐘是很重要的。

你可以善用鬧鐘，以 30 分鐘為單位，規劃每天減少 30 分鐘追劇、玩遊戲的時間，刻意提早 30 分鐘睡覺，或提早 30 分鐘起床，逐漸調整睡眠的時間配合開學後的學校作息。

記得睡前不要再看螢幕，若是睡不著也不要著急，安靜地躺著休息，聽點輕柔的音樂，養成習慣需要耐心和堅持，給自己一點調整的時間。

三、**閱讀靜心，談話解憂**：另外，在開學前可以安排自己做些有助於靜心的活動，像是：規律的運動、看一本好書、或者畫圖、彈琴、做手工藝…等等，讓自己的心專注安定，可以更好地銜接開學後的學習。

如果開學有一些令你感覺到擔心煩惱的地方，不妨找個信任的人，例如家中長輩姐姐或師長，說說你的擔憂，一起討論面對或解決方法。

總之，歷經了長達三個半月的在家防疫生活，好不容易疫情趨緩，九月能夠回到校園上課，除了做好開學準備，更要照顧好健康，期待開學時看到同學們陽光一般燦爛的笑臉。