



# 家長錦囊 (十四)

文：教育局氹仔教育活動中心

## 孩子要訓練自己“律己以嚴” 才能得到真正的進步

(自理能力技巧)

小欣從小學習鋼琴，平日除了父母的管束及規定之外，小欣更會對自己有明確的要求及定下目標，每年都會參加鋼琴考試並期望完成一個等級。小朋友除了需要父母的監管以外，更需要自己的努力嘗試及約束，方能取得成功。

## 助孩子養成每日運動的 好習慣培養親子關係

(親子關係)

父母自己應作榜樣，推動子女一起做運動吧！陪兒子跑跑步、打打球，他一定樂在其中。每天可以做不同的運動，例如：星期一打球、星期二游泳……運動不但令身體更健康，更可令生活更充實。父母也可藉此機會減減壓，培養親子關係。別小看每日的運動，可能不經意中就培養了一個未來的國家運動員呢！