

在家學習一頁紙：學齡前（3-5 歲）

每天可以做的事

- 聊過去、聊未來、聊故事，不只聊眼前的事。
- 一起讀書，讓孩子說一部分的故事。
- 玩有數字格子的桌遊，數一數身邊真實的東西。
- 玩需要等待、記憶或換規則的遊戲。
- 在規矩範圍內給選擇：讀哪本書、先做哪件事。
- 每天睡 10-13 小時（含小睡）。

可以這樣聊

「你試了三種方法才成功，最後是怎麼做到的？」

「你猜接下來會發生什麼事？」

「小熊的帽子不見了，牠心裡覺得怎麼樣？」

「今天早上我們看到的那隻鳥，叫什麼名字？」

「這個有點難，要不要換個方法試試看？」

少做這些

- 每天看螢幕超過 1 小時，以及睡前一小時看螢幕。
- 孩子本來就愛做的事，還答應給獎品。
- 花錢買「大腦訓練」App：效果能否維持，還沒有令人信服的證據。
- 把每個遊戲都變成上課；要留空間給自由玩耍。