

现在给孩子制订寒假计划还不算晚



寒假来临,孩子们享受假期的自由时光。家长朋友们不要阻止孩子“玩”,但也不能放任孩子“玩”。这时候家长要好好帮孩子规划一下假期生活,和孩子一起做一个寒假计划,帮孩子度过一个既快乐又充实的假期。

父母要与孩子多沟通

说到寒假计划,很多家长的第一反应可能是“模板”,选一个看上去最科学的,让孩子填上内容,是不是就万事大吉了。其实在孩子眼里,这可能是家长给他布置的额外作业。所以,制订寒假计划的第一步,不是找模板,而是和孩子沟通

具体沟通可以有以下这些内容。

你的寒假目标是什么?比如,按照什么样的节奏完成作业,想在哪些方面获得提升?

你的寒假任务是什么?比如,寒假作业有哪些,为了获得提升需要做些什

么?

除了学习,你最想做的事情是什么?有效沟通的秘诀,先交流对方的关注点。

有哪些看起来属于学习之外的事情,可以和学习结合起来?学习与兴趣相结合。

关于如何过寒假,学校和老师有什么要求?自己有什么想法?不把家长自己的想法掺和进去。

要不要制订一个计划?列举制订计划的正面案例。

分阶段管理寒假时间

寒假有一个月左右的时间,可以划分为三个阶段,每个阶段的重点任务不同。

调整阶段:正式放寒假——除夕之前

主要任务:孩子刚结束一学期的学习,身心还没有完全放松下来,刚刚学习的知识印象还比较深,写寒假作业效率最高。这一阶段,可以重点完成大部分的寒假作业,还可以坚持阅读。

过年阶段:除夕——大年初六

主要任务:春节期间,最重要的当

然是过年了!家长通常放假在家,可以好好利用这段时间,带着孩子了解传统文化、感受过年氛围,也可以帮孩子实现一些小小的心愿,让孩子释放压力,身心愉悦。

收心阶段:大年初七——开学前

主要任务:开学前最后一段时间,重点是帮助孩子尽快收心,回归上学状态。一方面完成剩余的寒假作业,调整作息,调节情绪,另一方面准备新学期用品,预习新学期学习内容,为开学做好准备。

确定寒假期间的重要事项

家长在与孩子制订寒假计划时还要考虑这些安排

锻炼身体——从小培养锻炼身体的习惯,不仅可以提高孩子的免疫力,还能改善孩子的耐力和精神状态。寒假期间,每天应安排1小时左右的锻炼时间,建议和小伙伴们一起进行,在锻炼之余,还可以增强和同龄人之间的交流。

读书——阅读不仅有助于增长知识,开发智力,还能陶冶情操,少受电视、游戏的诱惑。寒假正是让孩子培养阅读兴趣、积累阅读量的大好时机。建议结合兴趣或老师推荐的书单,选择一本或几本好书,让孩子每天在安静的环境中,认真进行至少30分钟的有效阅读。

练字——坚持练字不仅能培养孩

子细心、专注的良好习惯,勤奋、坚毅的精神,健康、高雅的情趣,还能促进孩子观察力、意志力、审美力的发展。建议家长给孩子选择一套楷书字体,每天坚持练习半个小时。

发展个人兴趣——寒假是孩子发展个人兴趣的黄金时期,每天应留出一部分时间,让孩子做自己感兴趣且有意义的事情,例如音乐、美术、舞蹈、书法等。

做家务——寒假期间,家长要有意识地引导孩子做一些力所能及的家务活,适时地锻炼孩子的独立生活能力,培养孩子的责任心。

观影——好电影可以启迪我们的心灵,引起情感上的共鸣。列个影单,在假期中好好欣赏几部好电影。

避免孩子养成坏习惯

寒假期间孩子容易放飞自我,家长应做好孩子习惯的“观察员”,重视孩子良好习惯的培养和熏陶,及时发现并帮助孩子改掉坏习惯。

睡懒觉——冬天天气冷,有些孩子不愿从温暖的被窝里早早爬起来,睡到中午才起来。早餐不吃,生物钟混乱。这样下去,不仅对身体不好,还会严重影响孩子的精神状态,消耗意志力,养成懒散的恶习。寒假放松的方式有很多种,睡懒觉绝对不是最好的方法。家长可以让孩子适当放松,但不能放纵。可以让孩子参照在学校的作息时间表,养成早睡早起的好习惯。

玩手机——家长须以身作则,放下手机,多陪陪孩子,可以陪孩子读书、画一幅画、做手工、旅游等。

吃零食——过年期间,家里会囤很多零食,以便招待客人。孩子吃零食容易没有节制。吃太多零食,正餐就不想吃,久而久之饮食不规律,脾胃功能变差,而且零食大多热量高,吃多了体重往上涨,不利于身体健康。家长可以和孩子商量,让孩子有节制地吃。除此之外,还要监督孩子多运动,让孩子“管住嘴,迈开腿”,过一个健康快乐的假期。

来源:广州教育、中国教育报、河南省教育厅

公益宣传

快乐过寒假 平安幸福年



图源千图网