孩子们期盼已久的寒假已经到来。假期之中,家长不能阻止孩子享受“玩”的快乐,但是也不能放任孩子无限度地“玩”。天津市南开区中心小学高级教师提示各位家长,不妨帮助孩子制订一份寒假计划,让孩子科学地安排时间,度过一个快乐而有意义的假期。

如何让孩子度过一个快乐而有意义的寒假?

专家教您合理安排孩子假期生活

关注孩子心理变化

放假之后,孩子们的固定作息和学习节奏也随之消失。在学校,老师的指导、同学间的互动,以及来自课业的压力是孩子们学习的主要推动力。放假之后,这些激励因素的缺失,可能导致孩子失去对学习的兴趣和动力。此外,在校期间,由于学校的严格管理以及充实的学习任务,孩子们每天使用电子设备的时间不会太长。而放假期间,他们会有更多时间和机会使用电子娱乐设备。因此,家长需要特别关注,不要让孩子对电子设备产生依赖心理。

分段制订假期计划

相对暑假来说,寒假时间较短,特别是中间还穿插着春节,回老家过年、走亲访友等各种活动安排也会占据部分时间,所以很多家长会忽视为孩子制订一个寒假计划。其实寒假有计划非常重要,一来能养成孩子良好的生活习惯,二来可以让孩子懂得规划好自己的时间。

在假期初期,家长可以帮助孩子从学校的学习模式过渡到假期的休闲模式,与孩子一起规划假期的活动和目标;在假期中期,欢度春节的同时,家长也应注重与孩子的沟通,鼓励他们维持适度的学习活动,如每天安排阅读或复习特定科目;而进入假期后期,家长可以引导孩子逐渐恢复到学校的作息时间,针对即将开始的新学期,与孩子一起了解新的学习内容、讨论可能面对的困难,倾听孩子心中的期待,帮助他们调整情绪,准备好迎接新学期的挑战。

坚持规律生活作息

放假期间,家长可以和孩子设定一个相对固定的入睡及起床时间。为了让孩子规律进食,也可以让孩子参与一日三餐的准备工作,协助完成家务,增强孩子的自理能力和家庭责任感。此外,家中应避免储存过多零食。

家长可以按照学校要求,给孩子安排适量的学习内容,既可以巩固上学期所学知识,也可以适当预习下学期的学习内容。当然,家长切忌过度安排学习任务,如过多补课或要求孩子超额完成作业。假期不应该变成另一种形式的学校生活,过多的学习任务可能会使孩子感到有压力,使学习变得“低效”,甚至产生抵触情绪。在安排休闲娱乐的同时,家长可以定期组织一些寓教于乐的活动。比如带孩子参加春节民俗活动、参观各类博物馆等,在潜移默化中提高孩子的知识广度、审美情趣、人文底蕴。

切忌沉迷电子产品

家长可以和孩子一起设定电子产品的使用时间,也可以尝试设立“无屏幕时间”,比如餐桌上或家庭活动时禁止使用电子设备。限制使用电子产品时,尽量不要强调“禁止”,而要多强调“可以做什么”,尤其是针对已经上初中或高中的孩子,一味“禁止”容易引发孩子的逆反情绪。家长可以鼓励孩子参加体育锻炼、户外活动和家庭亲子活动等,让孩子意识到远离电子产品,能够收获更多的快乐和成就。

家长不仅要关心孩子的身体健康及学业情况,更需要主动了解他们的内心感受和想法,关心他们情绪和社交情况的变化。面对孩子的情绪波动或行为改变,家长要做到多倾听、多理解、少评价、少说教,不要一味指责,要耐心找到孩子出现变化的原因,帮助他们学习合理表达情绪,处理生活、学业及社交方面的困难。

促进有益社交互动

对于年龄比较小、课业任务不是很重的孩子们来说,家长要尽量避免让孩子整天独处,应该鼓励孩子与朋友多交流,或者安排一些家庭和朋友间的小聚会,帮助孩子维持和发展社交技能。

据《今晚报》

怎样健康过寒假 儿科专家有提醒

进入寒假,家长们都想抓住关键时期让孩子补补身子、蹿蹿个儿。近日,在中山大学附属第一医院儿科和营养科举行的义诊现场,该院儿科副主任医师陈秋莉接受了《广州日报》全媒体记者采访,为家长们支招怎样让孩子过个健康寒假。

咳不停?这些清润食物有补益

陈秋莉指出,秋冬季以来,最让家长担心的就是孩子反反复复出现的呼吸道疾病。放寒假后,孩子们不再聚集在校园,交叉感染机会相对减少,可以看到因呼吸道感染而就诊的患儿数量也有一定的回落。

但仍有很多家长反映:前一阵子“中招”之后至今,孩子还是咳嗽不停该怎么办?陈秋莉建议,可以吃一些清润的食物,比如雪梨炖雪耳、蒸橙子等,能够起到一定的润喉、润燥作用。在假期里尽量不要让孩子胡吃海喝,不要吃生冷、热气、高糖的食物,多喝温水,保证每天的运动量和睡眠。如果是长时间咳嗽没有好转,还是建议去医院寻求专业帮助。

保证基础营养,不建议“大补”

“有些家长会觉得孩子病了一场之后,要赶紧吃点补品、煲点补汤,或者是总想着补这补那来让孩子长身高,其实是不建议这样‘大补’的。”陈秋莉指出,最主要的是要保证好基础的营养,每餐要吃够一碗饭,每天吃2两~3两的肉类,每天喝250毫升~500毫升牛奶。

还有部分家长认为:孩子长不高是因为缺钙或是缺锌,陈秋莉说,这其实是一个误区。补钙并不能让孩子增高,很多矮小的孩子往往是不缺钙的,反而是长得高、长得快的孩子容易缺钙。一般而言,如果孩子吃了足量的肉类、喝了足量的牛奶,基本都是不缺钙和锌的,也不需要额外补钙。但如果孩子胃口不好、不吃肉,或者是发现有“地图舌”、头发发黄,则有缺锌的可能,可以根据医生的建议来治疗和补锌。

陈秋莉建议,日常生活中可以给孩子适量补充维生素D。现在很多孩子都待在室内,户外活动时间少,缺乏维生素D的可能性更大,尤其是长得快的孩子更需要注重维生素D的补充,能够对骨骼的代谢、提高免疫力有一定的帮助。

要吃好,也要睡好运动好

“想让孩子健康成长,睡觉和运动是很重要的两个方面,很多孩子在假期时,平时的规律睡眠时间就被打乱了,这是需要家长们注意的。”陈秋莉说,幼儿园的孩子要9点前睡觉,6岁以后的学龄期孩子要保证在10点前睡觉。

同时,要保证每天有半个小时到一个小时的运动,最好是户外运动。跳跃类的运动对长高有很大的帮助,包括跳绳、篮球等运动,相对而言跳绳更加简单易执行,建议可以每天跳绳1000—1500下,但注意要量力而行、循序渐进。

“还有一些家长非常担心自己的孩子长不高,就想趁着寒假带着孩子来测骨龄,但其实并不是每个孩子都需要测骨龄的。”陈秋莉指出,比正常孩子发育得早、短时间内长很快的、一直都比较矮小的、长得比较胖的孩子需要测骨龄,一般的孩子并不需要测骨龄。如果在测量了骨龄后,骨龄和年龄差在正负1岁以内,说明孩子的生长发育是正常的,如果年龄差超过2岁,那就要及时找原因了。

怎样知道自己的孩子是否比同龄人矮?可以看看孩子的身高是不是班里倒数3名,也可以去社区、医院或者用一些便捷的小程序,在输入数据后可以分析得出孩子的生长曲线,如果小于负2标准差或3个百分位数以下,就说明孩子可能是矮小,需要到医院来做进一步的检查。如果是在正常范围,则可以继续观察,通过改善睡眠、饮食和加强运动来帮助孩子长高。

据《广州日报》