

# 孩子该如何过暑假

### 幼儿:玩转大自然

幼儿对大自然的兴趣往往比对人文景点的兴趣大。因此,暑假应多让孩子跟大自然亲近。最好的去处是海边,孩子不一定喜欢下海,但一定喜欢玩沙、捡贝壳。也可以带孩子到农村,找一家农户借住几天,清早带孩子喂喂鸡,或到地里摘蔬菜,让孩子接触到动植物的“真面目”。还可以搞家庭联合活动,与幼儿园小朋友或自己的好友,几家一起安排一些活动,如郊游、宿营等,让孩子跟小朋友多接触,并跟大人一起动手搭帐篷、点篝火、烤食物、看星星。

### 小学生:体验生活积累素材

写作文是许多小学生头疼的问题,他们总觉得没什么可写的。假期正是让孩子参与社会、积累经验的好时机。放假了,家长可以给孩子报个平时没有时间学但却有兴趣的兴趣班,有条件的可以带孩子去旅游,或让孩子参加一些夏令营,让孩子开阔视野。另外,每天安排一定的阅读时间。看电视也是汲取知识的一种渠道,但要科学探索、新闻、自然科学等内容,每天不超过一小时。

### 初中生:改善亲子关系的好时机

许多初中生回到家里不愿意和家长说话,孩子平时没有时间,家长也没机会和孩子沟通。假期正是家长和孩子

沟通的好时机,家长可以利用这个时间,多和孩子一起散步、打球,和孩子交流感情。

### 高中生:侧重培养生活自理能力

许多高中毕业生进入大学后,除了学习成绩外,人际交往、处事能力等非常差。这些能力的培养要早在高中阶段一点一滴的小事做起。因此,高中阶段的假期,家长更应注重孩子综合能力的培养。假期的重点应是生活自理能力,社会实践能力的培养。家长可以在暑假里让孩子帮助做做家务活,参加一些公益活动,到社区当义工,深入到社会中去。



## 国外:孩子如何过暑期

**法国:走进各种博物馆** 法国各类博物馆多如牛毛,在法国,18岁以下的人可以在图书馆、博物馆、科技馆免费自由出入,而且各城市图书馆的借书证全市通用。

**美国:利用假期做义工** 大多数学生假期会完成义务服务工作,美国12岁以上的青少年,有60%以上参加过各种义务服务活动。此外,各个社区的图书馆暑假会组织家长和小孩子去进行一些亲子读书活动。

**瑞士:政府推行夏令营** 瑞士由各地政府赞助,建立起各种类型的夏令营,专门接收6~12岁的学生。有关部门推出一种夏令营全程卡或称为假期通行证,持卡的孩子可参加青少年活动中心组织的集体户外活动。

**加拿大:抽时间打工** 暑期小孩子们会抽出时间去打工,这个时期的打工并不为了支付自己的生活费用,而是一种社会实践。

**韩国:暑假“修学旅行”** 大、中、小学会安排学生参加各种类似夏令营的“修学旅行

团”,在国外边旅行边组织各种学习活动,以拓宽学生视野、培养学生的团队精神和适应能力。

**日本:自发组织俱乐部** 中小學生根据自己的兴趣爱好组织自发性俱乐部,每个学生可根据自己的兴趣参加一个。有些学生还自发组织到野外“合宿”,他们将在一周的时间内吃住在一起,活动包括泡温泉、洗海水浴和在森林里散步等。

此外,在西方国家的暑假里,往往会为小孩子们组织很多活动,如画画、下棋、打球、射击、骑马、参加夏令营等。在这些活动中,教练不会太严格,主要是为了让小孩子高兴。有的家长认为,小孩子们由于年龄小,专玩一项活动会使他们感到厌烦,所以一个星期就让小孩子换一个项目。这样一圈轮下来,暑期也就过完了。小孩子们很高兴,结交了很多朋友,生活过得很充实,很有意义。

## 暑假合理引导孩子

暑假到了,家长应注意从以下几方面对孩子加以引导,孩子的暑假生活就一定过得充实而有意义。

首先要让孩子认真完成暑假作业。放暑假,学校一般都要给学生布置作业。由于假期相对较长,为了避免孩子将所学知识忘得个一干二净,让孩子适当做一些暑假作业也是完全必要的。家长对此要有正确的认识,要引导和督促孩子有计划地完成暑假作业,以免孩子在临近开学时才突击赶作业。同时,家长还得注意培养孩子良好的学习习惯,不能让孩子边做作业边玩儿或看电视。

其次要让孩子学会有条理的生活。在假期里有不少孩子都会被家长“禁闭”在家中,由于生活无规律无条理,很容易患上形形色色的“假期综合征”,如人变得懒散、贪吃又贪睡,整日守着电视看,等等。要想避免此类现象,让孩子的暑假生活过得充实而有意义,家长就应该同孩子一起商讨拟定一份假期生活计划表,对每日的作息时问、每周的学习生活目标、休闲娱乐以及参加体育锻炼的项目、时间等,都做出明确而又合理的安排,这即便于家长督促和管理孩子,又能够使孩子的暑假生活过得有规律有条理。

其三要放手让孩子参与实践。为了充实孩子的暑假生活,家长应给予孩子一片自由

空间,鼓励并支持孩子大胆地参与生活实践,比如让孩子当家理财、买菜做饭以及参加各种社区服务,培养孩子的生活能力;送孩子去参加夏令营,丰富孩子的知识,磨炼孩子的意志;带孩子外出旅游,去领略大自然的风光,增长孩子的见识,陶冶孩子的情操等。

其四要增强孩子的自我保护意识。由于缺乏自我保护意识,几乎每年暑假都会有一些中小学生在各种事件中受到不同程度的伤害。所以,家长在假期里一定要对孩子进行安全教育,比如不到存在安全隐患的地方玩耍,不随便玩火、玩电等等。此外,让孩子学会慎重交友与合理消费,也是增强孩子自我保护意识的重要内容。



## 暑假是孩子心理调整的好时机

### 孩子成长包含身体和心理

很多人认为,孩子平时学习很累了,需要休息。这里的休息应该包含身体的休息和心理的休息。

人的身体是心理的“载体”,一个人心理的强大才是真正的强大,所以身体的成长是自然的结果,而心理的成长才是我们教育的真正目的。

做家长的,要保证自己孩子身体健康成长的同时,更多地关注孩子心理成长。

### 孩子心理呵护是教育的重点

呵护孩子心理,不是迁就孩子,随意满足孩子的各种欲求,而是要根据孩子不同时期的心理特点引导孩子。当孩子小的时候,每个家长都会“让孩子自己从摔倒的地方爬起来”,而孩子大了,家长却拿孩子没有办法了。明知道孩子通宵达旦玩游戏不行,但就是没有招法管孩子。只好让孩子报一个辅导班,或者让孩子出去参加夏令营,可以让孩子暂时远离电脑或者其他不良嗜好。

其实,如果家长仔细想想,就会明白孩子沉醉玩耍而不能自拔的“结”在哪里,就是因为孩子心理的欲求没有满足,而这个心理欲求不是简单的身体欲求,而是强烈的“竞争获胜”。作为家长,首先要引导孩子参加适合自己的,并且



“对未来有用的竞争”;其次是帮助孩子在选择的竞争中获胜,还要帮助孩子学会总结每个竞争过程中出现的失误,并能够接受竞争中遭受的挫折,这样孩子的心理自然就会健康成长。

### 帮助孩子在未来学习中获胜

家长要抽出比平时更多的时间,带孩子去拜访老师,给孩子选择合适的课程。家长也要抽出一些时间,陪孩子外出旅游,体会“行万里路”。

给孩子报班,一定要看孩子本身的情况,牢记报班的目的主要是为了后面的学习,而不是找个管孩子的地方。对于学习习惯不好的学生,可以参加暑假的学习习惯集训课程;偏科严重的学生,暑假一定要选择“补差课程”;学习很努力,成绩上不去的学生,一定要关注“学习方法课程”;程度不错的,一定要注意选择“超前课程”,让孩子回到学校更加领先。

孩子很多问题都是由学习成绩带出来的,没有好成绩,孩子在学校每次打仗都“吃败仗”,孩子就不会有一个健康的心理,假期不能够放任孩子,首先网游是禁止的,绝对不要轻易地让孩子进入网游。不能让孩子很多时候一个人待在家里,看电视、玩游戏,这只能让孩子更快地远离学习。

## 暑假让孩子学什么



暑期来了,市面上各种培训班也火了起来:学外语、学绘画、学拉琴,不一而足。有些培训班,有数千家长排队报名,家长的心情可以理解,或者为了应试考级,或者为了素质教育,都无可厚非。其实在暑期里,让孩子多看点课外书,多练练笔,多写点文章,这对提高孩子的文化素养和综合素质,同样是十分必要的。

一学期紧张的学习下来,暑期家长们让孩子去学外语、学绘画、学拉琴,只要孩子有兴趣,也无妨;但家长如果将孩子假期“课程表”排得满满的,与其说是对孩子的爱,倒不如说是一种盲目。做家长的心里必须清楚,那些红红火火的“培训经济”实际上是市场经济环境下的商业行为。家长送孩子去上这样那样的“兴趣班”,作为业余爱好,就没必要给孩子压力;如果作为未来的职业追求,首先要问孩子可感兴趣。

在当下社会大环境中,一些家长的心态不免有些浮躁,“人家超女快男能一

夜成名,我家的孩子为何不去试一试?”“人家多送孩子学外语、学绘画、学拉琴,一门都不少,我家的孩子哪能落后?”如此等等,这是经济生活中“方便面式的快餐”教育模式向家庭教育领域的一种进犯。从根本上来说,一个孩子将来能否成大器,必须从基础教育抓起。

暑期里,让孩子们看些语文方面的课外书,查查字典、词典,写写所见、所闻、所感,这是很有远见的。因为,无论你将来从事何种职业,语文毕竟是一门基础性的工具课,学好了一辈子受用,同时,还应该学些自然科学方面的知识,读一些自然科学的课外书;另一方面还可以让孩子自愿地去参加一些科学小实验,动手,动动脑。

兴趣是一位最好的老师。暑期让孩子学什么,家长要听听孩子的想法,要尊重孩子的意愿。如果家长有好的想法和建议,不妨与孩子促膝交谈,适当地引导,但不能强行实施。

## 小学生假期安排原则

### 适度宽松

不要再像正常上课时那样,每天都是很紧张。放假了,可以让孩子晚些起床,最好不超过早晨八点半,晚上也可以允许孩子晚睡一些。但不要超过十点半。看电视、和小朋友或同学玩的时间都可以适当延长。

### 不能大撒把

适度宽松不是大撒把,要掌握孩子每一刻都在做些什么,家长心里要有数,宽松不是无序无原则,既然是假期,就给孩子多一些愉悦的生活。

### 学习时间绝不能减少

每天要保证让孩子至少有三小时的学习时间,做完所有的假期作业后,要根据孩子情况让孩子做一些课外的练习。家长在放假之前要做好合理计划与安排。

### 限制上网时间

每天上网时间不能超过两个小时,否则开学以后很难纠正,而且容易让孩子产生依赖。



## 盛夏当心孩子患上“暑假病”

盛夏来临,中小學生也迎来了暑假,紧张学习了一个学期的孩子,有了一个放松、休息和恢复体力、精力的时机。然而,暑假中如果不讲究度假的方式方法,则会适得其反,不仅得不到休息,还会引发严重的“暑假综合征”。归纳起来,大致有以下三种:

### “三电”自闭症

电脑、电视、电子游戏机,简称“三电”。在炎炎夏日,它们是假期里部分孩子朝夕相处的伙伴,很多学生每天都在电视和电脑前坐上六七个小时,这样没多久他们就开始觉得眼睛干涩、酸痛,甚至头痛,这就是典型的“屏幕症”。得了此症的孩子,轻一点的精神恍惚,话特别少,宁愿缩在屋里看电视、上网,也不愿出门。最为严重的“荧屏病”是心理障碍,会让孩子产生急躁情绪和攻击行为。比如网络游戏以暴力搏杀居多,受游戏内容影响,加上长时间处于紧张状态,孩子在不知不觉中容易产生一种焦躁情绪,有时跟家人一言不合便顶撞起来。暑假已成为中小學生出现“三电”自闭症倾向的高发时期。

### 补课疲惫症

每逢暑期来临,各类补习班也就应运而生,一些望子成龙、望女成凤的家长们,也期盼着诸如绘画、书法、舞蹈、声乐和乐器等班越多越好。暑假还没开始,便有父母东打听西打听,寻找特长班,常常上午安排孩子学舞蹈,下午又要孩子学绘画。有的孩子一个暑期要上7个班,从周一到周日,电脑班、英语班、作文班、奥数班、绘画班、书法班等,连星期天都无法休息。

### 孩子患上“成人病”

目前,在大中城市里,患上高血脂、高血压、脂肪肝等“成人病”的孩子越来越多。虽然这种病情总体来说在孩子中比例不高,但近年来数量一直呈上升状态,是个不可忽视的问题。

据介绍,令儿童患上这些“成人病”的首要原因是“肥胖”。暑假期间,由于很多孩子饮食无节制,营养过剩,更容易与这类成人病“结缘”。此外,甜饮料、洋快餐的高油脂、高糖分都为一些成人病症的发作提供了条件。其次是缺乏运动。一些孩子的学习压力过大,学习时间太长,忽视体育锻炼,导致孩子的体质下降,甚至患上颈椎病、胃病等病症。

### 预防“暑假病”,过个轻松假期

有关医学专家指出,首要的一条就是引导孩子积极休息。比如旅游、体育运动,参加各种假期夏令营,看一些有趣的课外书等。

其次,帮助孩子建立良好的饮食习惯。平时注意改善家庭的膳食结构,多吃一些蔬菜、水果和杂粮,适当摄取蛋白质类的食物。注重一日三餐营养的正常摄入,避免营养不良或营养不均衡。

第三,减轻孩子的学习压力,按时作息,保持充足睡眠。现代医学认为,睡眠是一种保护性措施,可提高机体的免疫功能,是机体休养生息、精神调节及能量储存的重要方式。如果长时间睡眠不足,会使人体的生物钟失调,影响儿童和青少年的生长发育。

总之,暑假的本意是“休假”。教师应提醒家长们合理安排孩子的假期生活,做到起居有序、营养适当、张弛有度,让假期真正成为孩子们的“幸福时光”。

(本版稿件均来自教育、健康网)



## 给孩子做顿美食大餐



暑假来临,从幼儿园、学校放假回来的孩子,要天天在家吃饭了,对于爱新奇的孩子来说,家长煮的菜除了味道好之外,还须有吸引他们的元素,才会胃口大开。下面介绍两款适合孩子吃的菜式,健康、实惠、易做,不妨一试。

### 鱿粒咸蛋蒸肉滑

用料:鲜鱿鱼须(头部触角)一个、咸蛋一只、猪肉(剥成肉滑)250克,葱段少许。

做法:1. 鱿鱼须横切成粒状,咸蛋黄压扁分成小块。2.鱿粒、肉滑加入适量盐、一汤匙生油、少许胡椒粉、少许糖拌匀;再加入咸蛋黄及蛋青拌匀,煮熟,撒上葱段即可。

点评:鱿鱼须粒爽口、咸蛋香、肉滑鲜,吃起来味道好、有层次感,孩子一定爱吃。

### 煎鱼饼

用料:鲛鱼肉滑半斤、葱两根、鸡蛋一个、玉米粒100克。

做法:1. 鲛鱼肉滑加适量盐、生抽、及少许胡椒粉拌匀;葱切段炆状。2. 鲛鱼肉滑加入葱粒、鸡蛋、玉米粒充分拌匀。3.烧热锅、下油,放鱼饼,慢火煎熟即可。

点评:鱼饼口感外脆内滑,玉米粒金黄、香甜,葱段绿、色、香、味俱全,相当诱人。