

## 成长在线

# 暑期六大坏习惯排行榜 你家孩子中招了吗

假期对孩子来讲，是一件高兴的事，但家长们却多少还是有些小焦虑的。因为在假期里，孩子很容易生出一些坏习惯，这着实令父母担忧。与其等假期过后再费老大的劲儿纠正，倒不如现在就防患于未然。

## 坏习惯第一名：整天睡懒觉

偶尔睡个懒觉当然不是什么大问题，可是如果天天睡懒觉，睡到中午才起来，那就成问题了。最基本的起居作息一乱，连带着吃饭、游戏、学习……什么都跟着乱。

更糟糕的是，等到假期结束，还要恢复到早睡早起的规律作息，由于原来的生物钟已经打乱了，又需要一段时间重新调整，多折腾啊。之所以把睡懒觉列在假期坏习惯的第一位，主要是在于它昭示着假期坏习惯的最大根源：失范，就是没了规矩。

**支招：**可以不完全按照平时的规矩来，稍稍宽松一些，偶尔做些平时不能做的事，但这并不意味着假期没有规矩，而是要有“假期的规矩”。比如睡懒觉这件事，重要的不是几点起床，而是每天都在相对固定的时间起床，而不是任由他想睡到什么时候就睡到什么时候。

## 坏习惯第二名：狂吃零食

对小孩子来说，吃和睡就是最大的问题。放假在家，各种零食随手可得，放假期间，父母对此也比较放松。吃多了零食，最明显的问题就是不好好吃正餐了，有的父母在这时候会生气，饭桌就变成了“战场”。

此外还有专家指出，在一段时间内集中大量进食，可能会影响大脑功能。据说进食过量，会加重大脑控制消化和吸收等功能神经负担，使相邻的控制语言、记忆、思维等智力活动的神经处于抑制状态，对新事物、新知识就很难产生兴趣。

**支招：**跟睡懒觉的问题一样，当然可以让孩子吃一点零食，这也是生活乐趣，但最好能事先商议好一个比较合理的饮食方案，比如每天可以吃一点什么东西、吃多少，别人给零食时怎么处理，等等。

## 坏习惯第三名：宅在家

孩子老是窝在家里，第一个问题是活动

不足，还常常伴随着吃零食的坏习惯。容易发胖不说，精神状态也不会好，常常是一副懒懒的、百无聊赖的样子。当然这其中也有家长的原因，怕孩子热着了，稍微热一点就不让到外面去，其实是不对的。

**支招：**周末，父母有空可以带着孩子一起去公园逛逛，或者安排一些体育锻炼。父母要上班的时候，也要请看护人多带孩子出门去玩，还可以鼓励他跟小区里同年龄的孩子一起玩，小孩子之间的追逐打闹，自有他们的乐趣，也达到了活动身体的目的。注意不要给他太多“不可以”，手、脸、衣服、鞋子弄脏了回家洗洗就好，玩的时候让他尽兴，不要挫伤了孩子的积极性。

## 坏习惯第四名：沉迷看电视

看电视其实不是什么太大的问题，只要有更有趣的事情可做，小孩子是不会太过分迷恋电视节目的。说现在的孩子贪恋电视，更多是因为没有比它更有吸引力的事情罢了。此外如果孩子已经懂得上网，做父母的可能还会担心他沉迷于网络，甚至染上网瘾。

**支招：**看电视太多会影响视力啦、会变笨啦、坐太久活动不够啦等等道理不妨都跟孩子讲讲，相比简单粗暴地“我不许你看电视”而言，这是更尊重他的方式。当然这些话可能孩子听得都腻了，因此最好的办法还是和他“谈判”，得出一个大家相对来说能够比较认可的方案，因为是他亲自参与制定的，他就会有意愿去遵守。



## 坏习惯第五名：不学习

有不少父母认为放假了就让孩子放松放松，不用参加兴趣班，这是很好的见解！不过，对于已经上小学的孩子来说，学校布置的假期作业还是要完成的。

**支招：**事先跟孩子一起商议好大家都认可的日程表，可以规定每天几点到几点是学习的时间，或者规定每天要有多长时间是必须用于学习的，或者每天要完成多少学习任务（比如画一张画，练一张纸的字等），但具体安排在什么时候可以相对灵活一些。并要求孩子把自己每天的活动内容按照时间顺序记录下来，他自己就能看到玩了多久、学习了多久，不会盲目地觉得“怎么我都没有玩啊！”如果简单粗暴地强迫他学习，是会产生心理阴影的。

## 坏习惯第六名：依赖心强

本来平时上学会做很多事情了，假期待在家里，尤其是在老人或保姆照管的情况下，又变得事事依赖。这些“退化”行为，对孩子可没有好处。

**支招：**孩子力所能及的事情，尽量让他独立完成。对于年纪小的孩子，可以让他自己吃饭、自己穿衣、自己收拾玩具等等。家长要有耐心，可以陪伴他，但要让他自己慢慢做，传递给他的信息是：“你可以做好哦，我相信你。”对大一点儿的孩子，甚至还可以让他帮大人一点儿忙，他会因为自己可以承担一定的责任，而感到很自豪。

(王尚)

## 佳作赏析·中考满分作文

## 我找回了自信

“岁月在无声地溜走，终于，采野花、数星星的日子纷纷飘散在发黄的挂历上离我们远去，那份快乐也将永远被锁在记忆的门槛里。随之而来的，是幻想破灭后的绝望和失落。但，我不甘失败，我不甘寂寞，我要点燃我的心烛，让它驱散弥漫在我周围的黑夜，让它熔化覆盖在我心头的片片寒冰……”写完上面的话，她合上了自己那精美的日记本，小心翼翼地把它放入抽屉里，扣上锁，同时，也把那份自信埋入心底。

她，一个有极强好胜心的女孩，转入重点中学快半年了。从一个很普通的学校转到这里，她知道家里托了很多关系，花了不少的钱。可是，在这里她没什么朋友，最让她心烦的是她的成绩。每次成绩表排出来，她的名字几乎都在“长蛇阵”的最下层。每当想到这个，她都有一种莫名的压抑感，似乎她前面的名字有千万吨重，压得她快要窒息了。

她要奋发，她要无愧于所写下的话，要付诸于行动。于是，她不再整天空想那些无用的虚幻的东西，因为她知道要面对现实，不能做空想主义者。她上课精力集中，踊跃回答问题，认真完成作业……这一切，她都尽力做得很好。果然，她的成绩有了起色，她的脸上也露出了久违的笑容。就这样，她坚持着这样做下去，她的成绩竟有了很大提高。这些都太令她高兴了。

又一次，她打开自己心爱的日记本，写道：“人，就像茶叶一样，只要投入沸腾的生活，点亮心烛，激活自己，就肯定能够显现出生命力的颜色。”

写完之后，她又一次合上日记本，把它锁在抽屉里，同时也把那份成功的喜悦锁进了心房。

渐渐地，她的成绩直线上升，她也更加自信起来，也结交了好多朋友……

她再次翻开日记本，郑重地写道：“人生，是一局落子无悔的棋，是一场人喧鼓响的戏，我只是一个平凡的过客，但我自信，我能够化解心灵的困惑与迟疑，而今，我真的做到了……”她就是我。

固然，你我只是一个平凡的过客，当面临绝望、失意时，一定要点亮心烛，它必定能照射出生命力的本色。

(一考生)

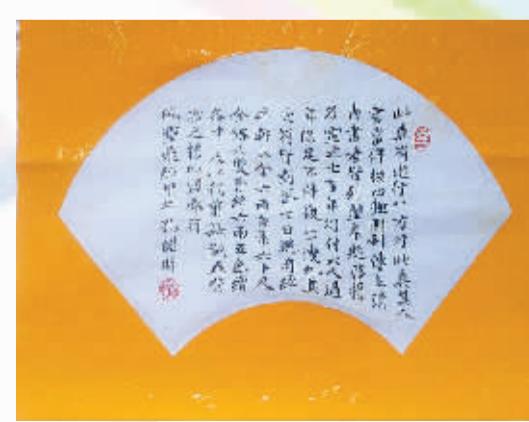
## 翰墨留香

本栏目刊发小记者的书法、绘画、摄影等作品。小记者们，如果你有这些爱好，快快拿起手中的笔开始创作吧！作品创作完成后，请用相机拍下来发送到 zkwbxjz@126.com



鸳鸯

周口闫庄小学四(2)班 谢圆梦 编号:1210



小楷作品

周口七一路二小五(5)班 孔皓昕 编号:3101



姹紫嫣红

周口实验小学四(4)班 梅若倩 编号:2688