

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,小孩子是不会太过沉迷电视节目的。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能认可的日程表,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(比方画一张画,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,让它融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……”她就是她。

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)

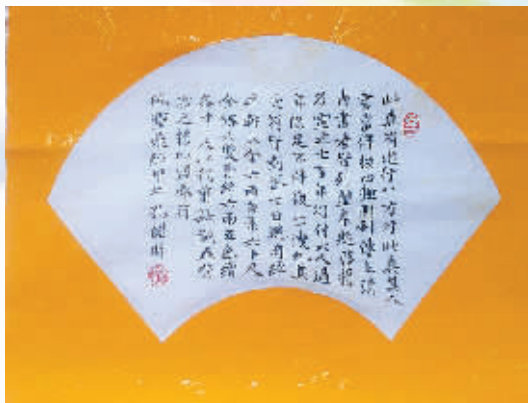
翰墨留香

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