

# 让孩子过一个快乐而充实的寒假

寒假开始了,孩子们沉浸在假期的喜悦中。这时候,家长一定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。

## 首先与孩子沟通

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。

具体沟通哪些内容呢?

- 1.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?
- 2.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什么?
- 3.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。

- 4.有哪些看起来属于学习之外的事情,可以和学习结合起来?  
找到这样的事情,可以让孩子慢慢过渡。
- 5.关于如何过寒假,学校和老师有什么要求?自己有什么想法?  
在和孩子聊这些问题时,家长不要把自己的想法掺进去。
- 6.要不要制订一个计划?  
和孩子交流这一问题时,可以举自己的反面案例,或者举孩子的正面案例。

## 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3个阶段,每个阶段的重点任务不同:

### 1.调整阶段

时间:正式放寒假——除夕之前

主要任务:孩子刚结束一学期的学习,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,应该重点完成大部分的寒假作业,同时多做一

些与学习有关的安排。

### 2.过年阶段

时间:除夕——大年初六

主要任务:春节期间,最重要的当然是过年。家长这一阶段通常放假在家,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。

### 3.收心阶段

时间: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。

## 确定假期期间的重要事项

建议家长在与孩子一起制订寒假计划时考虑以下几个方面内容,选择其中的几项执行:

### 1.完成寒假作业

寒假作业是孩子这个假期必须要完成的任务,一定要按照老师的要求,每天安排一定的作业量,认真完成寒假作业。

### 2.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,每天至少应安排1小时的锻炼时间,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。

### 3.读书

阅读不仅有助于增长知识、开发智力,还能陶冶情操,转移电视、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。建议结合孩子的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。

### 4.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。

### 5.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。

### 6.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,提高孩子的责任心。

### 7.观影

好电影可以启迪我们的心灵,引起情感上的共鸣。列个观影名单,让孩子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,没有了学校的约束、老师的管理,孩子容易放飞自我,养成一

些坏习惯。

### 1.睡懒觉

冬天天气冷,孩子不愿从温暖的被窝里早早爬起,往往睡到中午才起,早餐不吃,生物钟紊乱。这样下去,不仅对身体不好,还会严重损害孩子的精神状态,消耗意志力,养成懒散的不良习惯。

寒假放松的方式有很多种,睡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。可以让孩子参照学校的作息时间表,养成早睡早起的好习惯。

### 2.玩手机

孩子一旦沉迷于手机,如果有一天不让他玩,他就会不理解,甚至脾气暴躁,对父母恶言相向。

家长须以身作则,放下手机,多陪陪孩子,做有意义的事。比如,陪孩子读书、画画、做手工、旅游等。

### 3.吃零食

过年期间,我们总会囤很多零食,以便招待客人。可是,这样一来,孩子拿着也很方便,容易没有节制,想吃就吃。孩子吃太多零食,正餐就不想吃,久而久之饮食不规律,脾胃功能变差,严重的还会导致厌食。而且,零食大多热量高,吃多了体重蹭蹭地往上涨,对身体健康有危害。

家长可以规定孩子每天能吃多少、吃多少,让孩子有节制地吃。除此之外,家长还要监督孩子多运动,让孩子“管住嘴,迈开腿”,有一个健康快乐的假期。

综合



## 沧州市民公约

爱国爱党爱人民爱社会主义  
 自由平等法治敬业诚信友善  
 移风易俗垃圾分类  
 垃圾减量绿色出行  
 尊老爱幼尊师重教  
 孝老爱亲邻里和睦  
 勤俭节约诚实守信  
 文明有礼低碳环保  
 遵纪守法遵德守礼  
 文明出行绿色出行  
 文明上网绿色上网  
 文明旅游绿色旅游  
 文明养犬文明养犬  
 文明健身文明健身  
 文明观赛文明观赛  
 文明观演文明观演  
 文明观展文明观展  
 文明观剧文明观剧  
 文明观赛文明观赛  
 文明观演文明观演  
 文明观展文明观展  
 文明观剧文明观剧

沧州市文明办 宣