

如何做好暑期规划

遵守五个原则 养成七个好习惯 不踩三个“坑”

制定计划的五个原则

扬长补短

每到暑假，家长的朋友圈便流传着各种密密麻麻的暑期安排计划表，但那都是别人家孩子的计划表，盲目参考未必奏效。孩子自己喜欢的事情往往会有更大的耐性及兴趣，所以，家长们可以根据孩子自身的能力、性格、喜好制定目标。不是为了“好”而定得“高”，而是为了让孩子变得“更好”而定得“适合”。

制定计划前，家长要对孩子有个基本评估，看看他有哪些优势值得发扬、哪些短板需要弥补，希望在暑假达到什么目标。

设置优先级

制定日常作息表时，家长和孩子最好确定一下最重要的事是什么。如果出现临时情况需要调整，首先要确保完成最重要的事。“当所有事情都同等重要，那就意味着它们都不重要。”要把必须做、可以做、有时间做的事情，按照重要程序分成不同等级，不要一股脑地把所有事情混在一起，没有先后顺序，这会增加孩子的畏难心理，也不利于完成效率。

走出课本

暑假里，不要把孩子拘在小小的书桌前。无论去旅行还是做家务、参与社会实践、扩展阅读……都是让孩子从课本中走出来，去接触更广阔的生活和世界。另外，一定要提倡孩子成为终身运动者，暑期不仅不能停止运动，更应该加强运动。

别把自己的想法强加给孩子

制定时间规划和作息表，家长一定要与

孩子充分协商，不能把自己的想法强加给孩子，否则起不到帮助孩子提升时间管理能力的目的。

年龄段不同目标不同

对于学龄前孩子来说，性格养成、习惯培养、运动锻炼最重要；幼小衔接的孩子要调整好作息、培养独立能力、做适当的知识储备；小学生的目标更加多样：学习、兴趣、拓展、特长……因人而异。

完成计划的七个好习惯

想完成计划，良好的习惯必不可少。暑假是培养孩子好习惯的最佳时机，这七个好习惯，可以让孩子受益终生。

自主学习 及时检查的习惯

作业要独立认真完成。完成后要检查，看看有没有错误、遗漏的部分。做事、学习切忌三分钟热度，要专注，不受周围环境影响。

适当预习 提出问题的习惯

引导孩子对新学期学习内容适当预习，对相关内容进行略读。爱因斯坦说过：“提出一个问题，往往比解决一个问题更有意义。”假期进行预习，开学后，带着问题来听课，长期保存预习习惯，孩子会越来越自觉，越来越“会学习”。

规律作息 珍惜时间的习惯

规律的作息可以让孩子具备足够的睡眠和充沛的精力，是一生受益的好习惯。很多孩子刚放假时充满激情，一周内完成作业，每天预

习一节课……结果，没几天就开始睡懒觉，起床后玩手机、看电视，作业动都不动，计划抛诸脑后。

假期是培养孩子规律作息、养成良好时间观念的好时机。教孩子做计划，就是教孩子珍惜时间，管理时间，善用时间。

查缺补漏 总结归纳的习惯

孔子曾说：“温故而知新，可以为师矣。”复习，是一种事半功倍的学习方法。早上学的知识，晚上复习；一周学的知识，周末复习；本单元学的知识，考前复习。暑假期间，把上学期做过的试题及试卷整理一遍，做错的题目重新再做一遍，直到真正弄懂。反复巩固，重点记忆，知识就会在孩子脑海中扎根、生长。

课外阅读 坚持练字的习惯

暑假是进行课外阅读和练字的最佳时期。每天固定花一个小时左右的时间进行课外阅读，花半个小时左右的时间坚持练字，长期坚持下去，你会看到效果的。

参与家务 热爱劳动的习惯

劳动，是教育中必不可少的一部分。有时间就多做，没时间就少做，但不能不做。孩子在做家务中培养了责任感，做事情更有条理，对家人也更加感恩和共情。做家务不仅是一种能力，更是伴随孩子一生的财富。

自主管理 养成自律的习惯

执行计划的自律能力、自主管理能力和自我控制能力，是决定假期生活质量的重要因素。假期中，家长要不断鼓励孩子自理、自立、自我管理，最终养成独立人格，锻造诚信

品质。

无效规划的三个原因

时间分配太满

老子说：“多则惑，少则得。”学习不是一蹴而就的，尤其对于3—8岁的孩子，学习时间过长，容易出现注意力分散、烦躁抵触等心理问题，低效率的学习没有意义。做计划的时候，要给孩子预留一定的自由时间，做到张弛有度。

每日规划太细

很多家长“关心则乱”，恨不得一股脑把假期的每一天、每一个小时都填得满满当当。可惜，一旦孩子有哪一部分没完成，就会产生“多米诺骨牌”效应，导致后续计划很难正常进行。制定计划时，要把孩子可能出现的偷懒、拖延、不配合等情况及一些不可控的客观因素都考虑在内。计划过细，反而无法一一完成。

目标定得过高

尤其对一些低幼年级的孩子来说，心性不定、活泼好动，往往对于计划的理解力不强、执行力不高。家长对孩子的预期目标过高，很容易陷入“为什么不行”“为什么做不好”的负面反馈中，对孩子的行动、结果会更加严格，心理压力也会越来越大。

所以，家长要从孩子的角度了解孩子、理解孩子，才能在综合信息的前提下，制定出更适合孩子的暑期计划。

中国教育报

孩子放暑假 营养别“放假”

结束了紧张又忙碌的期末考试，孩子们开始自我“放松”。有的大吃大喝，有的赖床不吃早餐，有的贪吃零食冰饮……一些家长认为，马上放假了嘛，可以放纵一下。

“这样很容易打破饮食规律，影响孩子生长发育。”营口市中心医院临床营养科副主任刘洁建议，假期也要科学合理地规划孩子的一日三餐，这样才有助于健康。

一日三餐定时定量

暑假期间，孩子们没了上学时规律作息的束缚，有的九十点钟才起床，早饭、午餐合成一顿。俗语说：“早餐要吃好，午餐要吃饱，晚餐要吃少。”人体经过一晚上的新陈代谢，需要及时补充营养物质，维持机体的正常运转。刘洁表示，对于正处于生长发育期的孩子，不吃早餐或者吃得晚，体内无法供应足够的血糖以供消耗，白天很容易打不起精神头、产生疲惫感。长此以往，还会影响生长发育。

“无论在什么时期，孩子们的一日三餐应遵循平衡膳食的原则，清淡饮食、不挑食偏食、不暴饮暴食。”刘洁建议，孩子平均每天要摄入12种以上的食物，每周摄入25种以上的食物。早餐的选择可结合个人习惯，如全麦馒头配豆腐、鸡蛋、牛奶和香蕉，或面包配奶酪、黄瓜、鸡蛋、酸奶和果仁等；午餐食物可选择米饭、面条等主食，搭配鱼肉等蛋白质含量较高的食物，以及蔬菜、菌菇等，注意荤素搭配、营养均衡；晚餐可选择清淡易消化的主食，搭配蔬菜、豆腐等，尽量不选择油腻、辛辣的食物，以免影响消化和睡眠。

每天最多吃一根雪糕

暑期又闷又热，很多孩子喜欢用吃冷饮的方式降温。但对于正处于生长发育期的孩子来说，一定要适量适当，切勿贪多。刘洁表示，吃冷饮无可厚非，但一定要控制量，如每天不要超过一根雪糕，吃的时候要慢一点，让冷饮在嘴里慢慢融化后再吞下，以减轻寒凉对脾胃的刺激。剧烈运动期间、空调房里、吃饭前后最好不吃，以免影响食欲和脾胃消化功能。她建议，绿豆粥，三豆汤（绿豆、赤豆、黑豆），酸梅汤等，都是很好的夏季消暑饮品，可以适量喝一些。

多吃含维生素和蛋白质食物

夏季，孩子爱出汗，水分、矿物质、水溶性维生素等会

随着汗液排除而流失，体内的维生素A、蛋白质的消耗也会增加。“夏天容易出现维生素B1、B2等需求量增加，蛋白质摄入不足的情况。”刘洁建议，这段时间，家长要让孩子多摄入富含维生素B1、B2及维生素C、维生素A和蛋白质类的食物，如全谷物、豆类、瘦肉、奶类、新鲜蔬菜水果等，如每天保证200—350克的新鲜水果代替果汁，每天保证300—500毫升的液态奶及奶制品代替乳饮料，自制三明治代替包装零食，多吃核桃、榛子等坚果。不过，这些食物的摄入也要控制时间，要与正餐间隔至少一小时。睡前半小时和看电视、玩耍时，不要吃零食。

本报记者 佟婷婷



资料图片



市少年演讲团成立

“七一”前夕，辽宁省演讲学会成立营口市少年演讲团。

活动中，13名市少年演讲团成员先后展示了自己的语言类作品，抒发了少年儿童对党的忠诚、对祖国的挚爱、对中华优秀传统文化的赞颂。随后，与会嘉宾为演讲团正式团员和预备团员颁发证书。会长

许振国发表致词，并为演讲团授旗。

站在为党育人、为国育才的高度，辽宁省演讲学会近年来多次举办演讲活动，把活动中涌现出的我市少年演讲人才组织起来，汇聚更多力量，为弘扬祖国语言文化添砖加瓦，为辽宁全面振兴新突破三年行动加油鼓劲。

本报记者 佟婷婷

收集废品的小儿郎

“稀里哗啦——”“叮叮咣咣——”一阵急促的声音在安静的教室里响起，显得尤为突兀。

我和同学诧异的眼神交流中，一堆空饮料瓶赫然散落教室后方的地面。我的脑海闪过一个个问号。

“嘻嘻！捡破烂的！”一声讥笑出现在这有些混乱的场面上。我一个眼神示意，制止住了事态发展。

“董书赫，你收集这么多瓶子干啥？”我有些好奇。

孩子羞涩一笑：“攒起来卖钱。”

“你懂得节俭，真行啊！”我向他竖起大拇指。是呀，在这个物质极大丰富的时代，一个一年级孩子能有节俭意识，让我心生佩服。

“你是怎么想起收集瓶子卖钱的？”好奇心作祟，我继续发问。

“我家小区里有个拾荒的老爷爷，每天翻垃圾桶捡瓶子。妈妈告诉我，他生活困难，需要捡瓶子卖钱生活，我想帮助他。”

“轰！”如果感动有声音，那一定震耳欲聋！敬佩之情，在我心底油然而生。

我叫停了所有孩子看书、写字等一切活动，临时开了个班会，把这件事分享给每个孩子。孩子们听得很安静，很认真。我讲完之后，教室里响起一阵热烈的、经久不衰的掌声。我知道，一颗名叫“善良”的种子，已经在班里每个孩子心中悄然埋下……

从此，每个孩子喝完饮料后，都会把瓶子送给董书赫同学。

一天，董书赫收集到一个大纸壳

箱，兴奋地向我奔来：“老师，这个值钱，能帮爷爷好多！”孩子的眼睛亮晶晶的，笑脸因兴奋而红扑扑的。“可是老师，我的书包装不下……”孩子有些为难，语带央求。

我摸了摸他的头：“看老师的！”

我把纸壳箱拆开，一点点折成一小团，费力地装进他的书包。孩子用崇拜和惊喜的眼神看着我。我给他背上鼓鼓的小书包，孩子开心地蹦起来！

孩子，你的书包里，每天背回家的不但有知识，还有满满的爱！

站前区青年小学教育集团南开分校一年四班教师 黄彩虹



董书赫在收集矿泉水瓶。

展示台



书法 站前区红旗小学教育集团一年五班 秦运浩



敦煌飞天

西市区韶山小学三年一班 邹若汐