



假期里，孩子最容易养成的坏习惯就是懒惰。许多孩子都想趁着假期放松自己，熬最晚的夜，赖最久的床，即使睡到中午，也还是觉得困，不知不觉都成了“起床困难户”。有的孩子甚至养成懒散的生活习惯，而这种坏习惯，几乎贯穿着孩子整个成长阶段。对孩子而言，充足的睡眠很重要，早起也是一样，不能因为假期而毫无节制地去打乱它。

早起，让孩子生活更加从容

我们身边不乏有这样的孩子，睡到日上三竿，睡眼朦胧地看了一眼时钟，才发现睡过头，立马翻身从床上跳下，着急地穿上衣服，胡乱地刷牙洗脸，来不及吃早餐，慌慌张张到了学校，坐在教室里半天才回过神来。新的一天，就在这样的慌张和匆忙中开始。而早起的孩子，意味着有更多的时间，更从容的态度，去做更多的事情。早晨，他们有更多自由支配的时间，可以悠闲地吃个早餐，整理着装，还能和家长礼貌地告别，开开心心地去上学。一日之计在于晨。早晨过得怎么样，直接影响了孩子一整天的心情和状态。每天早晨，就像是孩子一天的能量站，认真对待早晨，他会更加有精神。

早起，是孩子管住自己的开始

能不能早起，大概也能看出一个孩子有没有自制力。人没有不懒的，孩子也一样。在假期，一个孩子能够早上准时离开被窝，其实就是在和本性做斗争。有位大学老师曾经对我说：“同一个班的学生，从起床这件事上就能看见差距。”

有的学生，不管早上有没有课，都能早起，去食堂吃个早饭，再去图书馆看看书，去操场打球，他们的大学生活往往过得充实且快乐。而还有一部分学生，晚上睡不着，早上起不来。如果没有课，就直接睡到中午。一天直接从中午开始，浑浑噩噩过了大学四年，直到毕业了才感到后悔：最好的时光就这么被荒废了。早睡早起是一件平凡的小事，而坚持做这件小事的人都不简单。

我们之所以让孩子养成早睡早起的习惯，目的也是为了让孩子克服懒散，专注地投入到学习与生活中。当一个孩子懂得利用早起的时间去开始一天生活，他离自律已经不远了。

早起，让孩子身心更健康

从健康的角度来说，早睡早起应该是最基础的生活习惯。

想让孩子早起，给大家几点建议：第一，早起的前提，要尽量保证孩子充足的睡眠。让孩子有充分的休息，不要让孩子熬夜。一般来说，越小的宝宝，越需要高质量的睡眠，大一点的孩子，想要在8点之前起床，理想的上床时间在晚上8点半到9点半之间，保证能在十点之前进入深度睡眠。第二，叫孩子起床也要讲究方法。早上叫孩子起床，别立刻把孩子推醒、吼醒，可以先拉开窗帘，让光线照进房间，再轻轻地抚摸孩子，慢慢唤醒孩子。上小学的孩子，可以给他买一个闹钟，跟他商量好每天起床、吃早餐的时间，当孩子养成了规律的作息习惯，就不太需要父母的唤醒了。第三，全家坚持早起，是最有效的教育。

想要孩子早起，大人们也要做好榜样，坚持固定的时间睡觉和起床，整个家庭都能做到，孩子更容易养成同样的习惯。大人做对了，教育孩子就会简单轻松很多。钱志



坚持早起好习惯

小记者白欣雨、白欣冉的爸爸：自律是一种美德，我们全家在这方面都会坚持去做。即使每天工作再忙，作业再多，我也会让孩子在晚上10点前睡觉，大人最晚要在12点前熄灯。定好规则后，也会逼着我们提高工作和学习效率，因为到点做不完就不让做了。假期来临，我们提前做好了全家人的学习和生活计划，规律起居，高效学习，积极锻炼。相信一个暑假过后，我们全家会以饱满的精神状态迎接新学年。

小记者刘晓瑶的妈妈：虽然孩子不是熬着最深的夜，赖着最久的床，但放假还是打乱了她的生活节奏。我本意也想让孩子早点起床，趁着天气凉快可以做些运动，然后进行晨读，这样既有助于身体锻炼，学习时精神状态也好。但我的计划却总是年年制订、年年落空，原因就在于我这个家长不够狠心，不能坚持，没有起好带头作用。我想如果家长能做到，给孩子做个好榜样，孩子也一定能做到。

小记者张娅琪的妈妈：每年放假的时候，孩子总喜欢睡懒觉，从来不早起。孩子的理由是我都一个学期没有睡过懒觉了，我想好好睡觉。听了孩子的话，我很心疼，总是不忍心催她早起，一个个假期就这样在懒散中度过了。这个暑假，我要和孩子好好沟通，争取让她坚持早起，养成良好的作息习惯，因为自律的人才会更优秀。

小记者谢梦涵的妈妈：我家孩子假期一般早上在8点之前起床，吃完早饭后，我会要求她们高效率地完成当天的学习任务，中午必须午睡，晚上睡觉不能超过10点半。假期开始，我就会和孩子一起商量，制订好作息计划，然后我也会以身作则和孩子们一起遵守规定，这样才能让孩子养成良好的作息习惯。

小记者赵博胜的妈妈：我和孩子每天早上6点半起床锻炼，打羽毛球、打太极拳、跳绳、跑步，因为有我的陪伴，孩子锻炼特别积极。在陪伴的过程中，我和孩子有了更多的沟通，而且有家长以身作则，孩子也更自觉了。

家长话题

美国作家理查德·洛夫在《林间最后的小孩》中提到一个词叫“自然缺失症”，指的是现代城市儿童与大自然逐渐疏离，户外活动越来越少。一起来看看这篇文章《别再让孩子沉迷手机了！趁着假期，这件事赶紧给孩子补上！》，各位家长，假期里，你会带孩子亲近大自然吗？你们会去哪里？做些什么呢？

截稿日期：7月14日



早睡早起好处多

终于放暑假了，女儿一脸期待和兴奋，想着没有了老师的监督和严格要求，可以做自己想做的事情，好好放松一下。看到女儿这样，我决定跟她好好谈一谈，希望她在两个月的暑假生活中继续保持早睡早起的习惯。

首先，对于健康而言，人体经过长时间保持的生活习惯，形成了自己的生物钟，到相应的时间就需要做相应的事情。如果错过了，就会导致生物钟紊乱，对身体有很大的影响。其次，早起头脑清醒，可以利用早上的时间进行课文朗读和背诵，安排好一天的事情。俗话说，一日之计在于晨。充分利用早起的时间，积少成多，也会有很多收获。另外，早睡也要坚持，熬夜会影响儿童正常的生长发育，会影响第二天的精神状态。总之，良好的生活习惯要继续保持，假期依然不能放纵自己，科学合理地安排好自己的学习和生活。

在我的坚持下，女儿每天按时起床吃早饭，自己做好一天的安排，晚上也按时睡觉，每天都开开心心，精力十足地做着自己喜欢的事情。

九一小 学 武文滢的妈妈

放松不是放纵

学习是一个艰苦的过程，于是，每年的假期就成了孩子们放松的时间，也是他们最期盼的时光。

但放松不等于放纵，即使是在假期，孩子也应该学会自律，特别是家长更应该帮助孩子安排好假期生活。所以即使在假期，我家孩子也不能睡懒觉。她可以比上学时多睡半个小时，每天早上7点起床，除了完成必要的书面作业外，还要进行室外运动，跑步、跳绳、打球等。晚上，孩子可以看一会儿电视和电脑，还要完成自己的看书计划，必须保证在10点半之前上床睡觉，保证充足的睡眠时间。

养成一个好的生活习惯，让自己有一个健康的体魄，是成才的先决条件。所以放假后，孩子需要放松但不是放纵。

进山中学 陆佳齐的妈妈

兼顾学和玩

终于盼来了暑假，孩子想好好放松一下睡个懒觉，这属于正常行为，但不能放任她发展下去。

我和孩子提前做好假期作息时间表，制订计划时我也尊重了孩子的意见，规定了每一天的学习内容，也给孩子留出了自由活动的时间。这样，孩子就清楚地知道自己每天应该干什么，什么时间该学习，什么时间可以玩，也很好地锻炼了孩子的自我管理能力。既能学好又能玩好，我想这样的假期会更有意义。

早睡早起看上去是一件小事，但要想坚持做好其实并不简单，需要孩子自觉去做，也需要家长督促并坚持。

杏花岭小学 张斯琦的妈妈