



家教讲堂

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。



家长论坛

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

家长话题

家长课堂

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 武文澄的妈妈

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