

参观博物馆、科技馆,激发探索兴趣;每天坚持锻炼,养成运动习惯;种下一颗种子,记录它的生长……最近,不少学生晒出的寒假作业,让大家纷纷点赞。

假期虽然不长,但却是教育教学过程中的重要一环,科学规划、合理利用,就可以成为重要窗口,培养好思想、好品行、好习惯,拓展学生成长的广度。即日起,本报《成长周刊》发起“让我们一起做习惯养成活动”。

征集 这个寒假我们一起做习惯养成训练

好习惯养成 主要来自父母言传身教

一个好习惯的养成,需要21天的坚持,寒假一个多月的时间,正是培养孩子好习惯的最佳时期。可以让孩子做个“朗读者”,读美文,诵经典;让孩子效仿“书法家”,一笔一画,日积月累;让孩子做个数学小能手,做口算、解难题;让孩子做个“英语达人”,唱儿歌、讲故事;让孩子做个留心生活的人,用日记记录幸福童年;邀请父母一起运动,学一项新的运动项目;学会一项家务技能,帮父母分忧;养成良好的作息和饮食起居习惯,尽量跟学校的时间同步……

这些好的学习习惯和生活习惯你能做到吗?这个寒假你还有哪些养成计划和打算?让我们一起来完成。参与本次活动的家长和孩子可以先进入本报家长群,将自己的习惯养成计划在群里发布,然后每日发表进度。本报《成长周刊》将会进行跟踪报道,如果这个寒假你的习惯养成计划全部实现,我们将在开学前的周刊中进行集中展示。

你愿意加入我们的习惯养成训练吗?你有信心完成自己的心愿清单吗?可以扫描下方二维码加入本次活动。让我们一起跟孩子们度过一个既丰富又轻松愉快的寒假,本报还会在群中发布假期活动安排,以上全部为公益活动。赶紧扫码进群吧!



扫码关注入群

时间	内容
8:00	起床,并自己整理床铺
8:30-9:00	吃早饭
9:00-10:00	写寒假作业
10:00-11:00	自由活动(户外活动或在家)
11:00-12:00	练字或看书
12:00-12:30	吃午饭
12:30-13:30	午休
13:30-15:00	练字或看书(过年有活动就参加活动)
15:00-16:00	写寒假作业
16:00-18:00	自由活动
18:00-18:30	吃晚饭
18:30-20:00	自由活动
20:00-21:00	看书
21:30	睡觉

寒假已至,如何让孩子度过健康积极、充实快乐的假期呢?沈河区家庭教育学校校长苏朗格望给家长提出几条建议。

双减以后,孩子之间会拉开更大差距,家长真的要成长起来,跟上时代的步伐,领悟双减的本质,提前为孩子做好规划。孩子学业上松懈了,这对父母是极大的考验,必须履行好陪伴、管理和督促的责任。双减以后,父母不能再唯分数论,要想办法提高孩子的综合素质,培养孩子的独立人格、自由思想、创新意识等等,促进孩子全面发展,家庭教育任重道远。

假期是孩子休息调整、自主发展的重要阶段,也是培养良好学习习惯和生活习惯的关键期。习惯的养成,最重要还是来自于家庭、来自于父母、来自于言传身教的力量。减负增效从培养习惯开始。双减后,孩子没了补课,少了作业,多了自主时间。不想孩子荒废学业,就要抓住这一“空档期”,着重培养孩子的习惯。在好习惯的帮助下,即使没有“外力”帮助,孩子也能不断进步。

在成长过程中,孩子的三观形成、习惯养成、品行修炼都需要父母的全程参与和正确引导。父母好的示范,就是摆在孩子面前最直观的教科书,家庭生活的每一点一滴都是教育,帮助孩子不断进步。假期是家长与孩子亲密接触、共同成长的最佳时机。多与孩子沟通交流,聊生活,聊成长,聊兴趣爱好,真正了解孩子的精神需求,做孩子的朋友和榜样。用善于发现的眼光鼓励孩子的点滴进步,给予孩子安全感、信任感和幸福感。

请收藏!这份中小生寒假规划

假期不规划,开学差距大,这是众多班主任老师在期末家长会上强调的。“双减”后虽然假期不再有补课,但认真过好每一个假期,是孩子对自己的负责体现。家长也要帮助孩子在假期里做好规划。

学习习惯养成

按照规划,给每项作业加上一个最后的期限,每天检查督促孩子做完定量的作业。当孩子找借口偷懒时,家长要立即制止,做完作业才可以做其它事儿。

和孩子分析期末试卷,了解哪些科偏弱,哪些知识没掌握好,对症下药,借助假期复习学过的知识,归纳错题集,提醒孩子把没学会的知识重点记忆。

为孩子提前准备下学期的课本,先预习一遍,锻炼其自学能力。提醒孩子标注好没掌握的知识,新学期开学后快速求教老师。

在阅读中滋养

孩子的智商差异不大,但之所以有优等生和普通生之分,差异在于认知和思维。认知水平和思维能力高的孩子,表达流利,写作深刻,热爱学习,诸多表现都好于同龄人。而阅读,便是孩子成长中最佳的滋养。

家里有书,孩子总是能触碰到书,家里人喜欢读书,那样孩子也会喜欢读书。环境给人的影响是显而易见的,家长要多花心思,为孩子创设良好的家庭阅读条件。

假期带着孩子去书店、图书馆选书,渐渐地孩子便会爱上阅读。相比较看手机、买玩具,他更喜欢选书、购书,从书本中获得极大的心灵慰藉。每天最少抽30分钟陪孩子阅读,有爸妈的陪同,孩子更易于投入。

劳动体验必不可少

让孩子从小做家务,教育孩子动手能力强的同时,也会让孩子更有担当、更懂得责任。

孩子天生就爱模仿,只需家长放手让孩子做,他就善于尝试。家长要耐心教孩子该怎么做,尽可能调动起孩子的积极性。

不同年龄阶段合适的家务活也不同,让孩子从比较简单的做起,有意识地培养孩子的动手能力。比较简单如扔垃圾,复杂如管理家庭账本等,这些可以让孩子慢慢学会劳动技巧。

要求孩子做家务时,家长应当多鼓励,少指责,让孩子感受到自身的价值。在家务活方面,多给孩子一些耐心和鼓励,便是他们最大的动力。

辽沈晚报记者 冯美琳

自律性培养

要给孩子树立规则,要求合理分配孩子学习、休息、游戏娱乐的时间,给孩子一个可参考的标准。刚开始时要严格检查督促,时刻检查督促,多一点评价和鼓励,争取让孩子主动遵守规则。

要“延时满足”孩子,把坚持1小时的奖励增加到坚持1天,把坚持1天的奖励增加到坚持一星期。陪在孩子身边,在他受挫时给他一些帮助,使他意识到自己不是一个人在奋斗。

运动兴趣培养

假期正逢新春,孩子作息不规律、饮食不规律,比较容易出现问题。尊重孩子的意愿,让孩子选择自己感兴趣的运动项目,再定下一两个最合适的。了解孩子感兴趣的运动形式,如在家里进行运动还是到专业的体育场地等,挑选孩子感兴趣的运动方式。

每天中较佳运动时间是在下午3点至7点,家长可以等孩子做完功课带着孩子出门运动。每天最少运动1小时,形成良好习惯后,孩子就不会再抵触运动。

今年春节期间正值北京冬奥会,家长可以跟孩子一起观看比赛,了解冰雪运动,有条件的家庭还可以带孩子一起到户外感受一些冰雪项目。亲子活动共同参与有利于调动起孩子的兴趣,让孩子在快乐中得到锻炼。

小贴士

这里需要提醒家长们,做规划表要明确任务的质量标准,比如每天做多少题,背多少单词尽量用数字来说明。同时,让孩子参与到计划中来,让孩子列出意愿清单,结合日程表制定出相应的奖惩。