



市场星报电子版
www.scxb.com.cn
安徽财经网
www.ahcaijing.com

暑假怎么带娃 看看老师们的规划表



已经进入暑假,各位家长是怎么给孩子规划的呢?除了补课,暑假如何安排更有意义?为此,我们找了几位老师聊了聊,看看他们是怎么规划孩子的暑期生活的。

我们注意到,尽管老师们的孩子在不同的年龄段,但是他们的暑期规划其实还是有一些共通之处:学习的状态不能丢,生活作息不能乱,阅读和旅行几乎是所有老师的共同项,体育锻炼也最好能每天坚持……还不知道怎么安排的家长,可以来“抄作业”了。 ■ 记者 谢静 整理

◎学会管理零花钱,建立平等的亲子关系

李老师【孩子就读小学五年级】

虽然是暑假,但是学习的状态不能丢。所以在暑假一开始,就制定了明确的学习计划。在此基础上,假期里的阅读是必不可少的,“合理、明确、兴趣”,是我为孩子制定阅读计划的三个关键词,最近,我们准备给孩子读《居里夫人》《神秘岛》《玩转数与形》。

另外,打算在这个暑假培养和引导孩子学会合理支配零花钱,从小培养正确消费观和节约的习惯,该花的钱就花,不该乱花的要控制。比如在每次孩子使用零花钱后,与他分析过程。

肯定是要出门的,但综合各种因素考量,会带着孩子以省内旅游为主。毕竟,平时没有这么集中的时间,所以每一次假期和孩子旅行都是难忘的经历,更重要的是可以开拓视野,帮助他看到一个更加丰富多彩的世界。

假期里,孩子和家长在一起相处的时间更多,一定要重视建立平等的亲子关系,约定用倾听的方法解决争端。比如我们制定了规定,首先从家长自己做起,必须有节制地使用手机等电子产品,做孩子的好榜样,完不成当日计划,便没有玩手机的时间。

烹饪、露营、观影,感受生活和大自然

谢老师【孩子就读小学三年级】

首先要完成学校的作业,这个是最基本的。

其次,这个暑假,我计划利用更多的时间陪着孩子去感受生活,感受大自然,享受家庭时光。

孩子三年级了,这个年龄段可以考虑稍微复杂一点的家务事了。比如,与孩子一起做饭,做凉皮、电饭煲蛋糕、手擀面、包子,希望孩子能学会做这些简单的饭菜,在享受美食的同时,也享受劳动带来的满满成就感。

暑假时间充裕,适合带着孩子走得远一点。我们打算在周末安排自驾游,带上零食、干粮、饮料,备着帐篷和炊具,去探索森林,徒步、登山、游泳,天气好就直接露营了,让孩子拥有在大自然撒欢的童年。

阅读和看电影也是很看重的。一部好的电影,有可能会改变一个人看待世界的方式。我们一家人每周都会安排一起观影的时间,比如一起看《丁丁历险记》《狮子王》《小鹿班比》等。对孩子来说,一部好的电影,在带来欢笑与感动的同时,也可以很好地帮助他审美启蒙。

◎一起制作假期清单,规定玩手机的时间

苏老师【孩子就读初一】

在学校正式布置暑假作业后,全家一起制作了一个假期安排清单项目表,这个清单由爸爸和孩子一起完成,具体的任务项目,我们的态度是既充分满足孩子的需要,又不助长他的欲望,让孩子明白“可为与不可为”。当然,这些任务也要体现孩子的成长。

目前,这份清单里包括了阅读计划、兴趣爱好的培养、外出计划等,每一项都是与孩子商量后确定的。

另外,很多家长都很苦恼“孩子放假在家就玩手机”。在现在这样一个大环境里,电子产品在日常生活中确实不可避免,所以,规定就很重要。比如,在我们家,孩子可以玩手机,但是我们会严格控制他每天玩手机的时间。比如每次看手机时间不超过15分钟。

虽然是假期,我们会要求孩子不可以睡懒觉,因为睡懒觉会打乱一天的作息,不利于好习惯培养。如果有机会,我们还会带着孩子去看儿童英文话剧,《匹诺曹》《爱丽丝梦游仙境》《绿野仙踪》等都是适合孩子观看的话剧。

给孩子的暑假时间表 帮孩子过个有益的假期

暑假计划有几个好处,一来能养成孩子良好的生活习惯,二来孩子能懂得规划自己的时间学点东西、做点有意思的事情,三来父母带娃也会轻松很多。下面这份暑期计划,家长们可以为孩子打印一份。

在制定暑假计划的时候,一定要针对孩子的实际情况进行。

1.根据孩子的优势和不足来制定暑假计划。2.跟老师沟通交流,听听老师的建议。3.召开家庭会议,探讨暑假计划。4.孩子自列心愿单。家长在尊重孩子心愿单的情况下,作出合理调配和安排,并帮助孩子制作好表格打印出来。 ■ 吴笑文/整理

暑期学习生活计划表					
序号	类型	具体计划安排	计划时间	完成情况评价(★为优秀,○为良好,√为一般)	
				7月7日	7月8日
一	作息時間	早上6点45起床,坚持午睡,晚上10点半前睡觉	每天		
二	背诵	每天背诵一首诗歌	30分钟		
三	朗读	每天朗读一篇适合小学生的优秀文章,至少五遍	15分钟		
四	兴趣培养	根据自己喜好报名书法兴趣班	7月份		
五	手工	根据自己的喜好做一些手工作品	30分钟		
六	暑假作业	每天做2-3页	40分钟		
七	练字	1)每天练好5个文字(结构分别为左右、上下、半包围、全包围、任意定) 2)每天练好0-9的数字写整齐	30分钟		
八	日记	每天一篇100字左右日记(注意五要素:时间、地点、人物、事情、想法)	30分钟		
九	兴趣阅读	读5本自己喜爱的课外书(可到图书馆借或自行购书)	每周一本		
十	听讲故事	通过广播、电视、书刊中听故事并将有趣故事讲给家人、朋友听,可邀请同学一起参与	每周1次		
十一	外出旅游	开阔眼界、体会异乡生活	预计一周		
十二	体育锻炼	自由主动发挥	(每天)60分钟		
十三	家务活	自由主动发挥	每天		
备注	1.如果当天的任务没有及时完成,要用自由活动时间补。 2.如果当天的任务提前完成,可以提前自由活动。 3.每周总结一次,完成得好将给予适当奖励。				

最科学的分布方式把暑假分为三个阶段:

第一阶段:放松期

时间段:暑假开始的前两周

主要事项:孩子刚结束一个学期的学习和生活,并经历了期末考试,这个时候的心理正是最紧绷着需要放松的时间,家长在暑假的前两周里,一定要让孩子以放松为主,其余的都不要想,养足精神才能进入下个阶段。

第二阶段:圈养期

时间段:暑假中期

主要事项:“圈养”即开始要把放松期的孩子收线拉回来了。这时到了暑假中期,放松时间已经

大大宽裕,这时要开始以学习为主了,孩子要完成暑假作业,家长要为孩子制定科学的学习和作息时间表,兴趣班也可以开展起来。

第三阶段:收心期

时间段:暑假最后一周

主要事项:调整孩子的心理、生理状态。经过一个暑假,孩子过于轻松愉悦的心态和作息规律都不像上学时那么紧张,所以很多孩子到了暑假最后一周,开始对上学有了恐惧心理甚至会出现排斥,这时候家长就要及时对孩子进行收心疏导,调节情绪,这时可以检查孩子的暑假作业,预习下学期的新内容,来让孩子慢慢进入状态。

◎充分休息,近郊游,和孩子一同选书

孙老师【孩子就读小学一年级】

既然是假期,首先还是应该让孩子充分地休息。但休息肯定不是天天在家躺,古人说,读万卷书,行万里路,所以,暑期我打算带着孩子出去旅游。结合安全考虑,我们选择的是自驾近郊游。

孩子一年级了,是时候锻炼自主生活能力了,所以,假期里,开始要求孩子在家做一些力所能及的家务事,比如洗碗,打扫一下卫生,洗自己的贴身衣物等。

另外,学习也不能落下,当然,不是去上培训班,而是让孩子保持学习的状态。比如,在暑期里也要求孩子要坚持阅读的习惯,会安排孩子每天的阅读时间,至少每天阅读40分钟,鼓励孩子阅读完之后讲故事给家长听。至于读什么书,打算带着孩子一起去书店挑选。与此同时,孩子只要在家,每天还要坚持练习书写。

同时,还要适当地预习下学期的学习内容,在完成学校布置的各科作业后,让孩子对下学期的学习内容进行自主预习。

除此之外,暑期时间长,很适合学习一些兴趣爱好。比如,打算利用这个暑假让孩子学习游泳、跆拳道。除此之外,就是每天坚持常规的体育锻炼,跑步、打篮球、踢足球、跳绳,每天换着来,大概保证每天1到2小时运动时间,养成每天坚持锻炼的好习惯。