

# 假期过半 提防患上 暑假病！

进入八月,暑假就过半啦,然而假期虽愉快,小心病来袭哦。历年来,不少事实已经表明,暑假是不少同学病发的高发期,在不知不觉中就患上了游戏成瘾、体重超标、空调眼疾等暑假病。而且此病非彼病,不是送进医院就能医得好的,还得靠学生自觉、自律、自为,外加家长合理监督引导,病症才能得到缓解。看看这些暑假病高发病种,您家孩子中招了吗?

## 病种一

### 零食无节制 体重超标



去年的全国流行病学调查的结果显示:每5个中小學生中,就有一个超重或肥胖。男同学超重的比例,明显高于女生,差不多是后者的1.5倍。医生分析,排除一部分因为内分泌失调导致的肥胖,大部分孩子体重超标说到底都是生活方式的问题。而零食不忌口,尤其暑期在家,进食量比平时上学时翻倍,很容易就导致体重超标。

#### 对策:

其一,除考虑营养以外,孩子的食物还要注意色、香、味俱全;第二,吃饭时,父母千万不要采取哀求、恐吓或哄骗的方式逼孩子吃,这只会使孩子更执拗;第三,给孩子创造一个良好的进食环境,因为情绪会影响消化功能;第四,平时吃饭应定时定量,并保证让孩子吃到一定数量的蔬菜和水果。

## 病种二

### 游戏不离手 游戏成瘾



曾有媒体报道,天津一男孩因沉迷网络游戏不能自拔而跳楼自杀,重庆一学生因要上网费不得而对其父母拳打脚踢,黑龙江一母亲为唤醒沉溺网中的孩子绝望地投入了牡丹江……一系列因网瘾而发生的悲剧每个假期都有发生,去年有、今年也有、明年十有八九还会有,而问题的症结就在于孩子那戒不掉的网瘾。

有研究表明,目前学生上网人数已达70%以上,其中,近80%的人在玩游戏,对网络游戏的迷恋到了不能自拔程度的学生也占一定的比例。而网络上的游戏、赌博、黄色网站等等,已经对学生的心理发展造成严重的影响,学生对计算机的兴趣往往不是来源于知识本身,而是来源于对网上聊天交友、网络游戏、网上恶作剧等的热衷。

假期一到,学生的学习压力暂时得到了缓解,休闲时间又相对宽裕,尽情玩游戏就成了不少同学的首选美事,也正是如此,游戏成瘾的风险大大增加。

#### 对策:

善用四决策:第一,和孩子一起玩游戏,在玩的过程中了解孩子的心理需要,同时可以在玩游戏的过程中,培养孩子与别人协同配合能力等优良品质;第二,电脑放客厅,这样可以有效监控孩子上网的内容,防止孩子游戏成瘾;第三,对孩子进行有意识的人格教育,要明确地告诉孩子,相信他是一个意志力强的孩子,不会成为游戏的奴隶,对孩子能够按计划执行的举动要及时赞扬,切忌因孩子一时的迷恋而全面否定孩子的自觉性;第四,尽量抽出时间多带孩子参加户外运动,带孩子走出家庭,走向自然,多参加一些健康的体育活动。

## 病种三

### 长处空调屋 眼疾频发



进入暑假之后,患干眼症、过敏性结膜炎的同学一下子增加了不少。据某医院公布的数据显示,在每天眼科门诊中,各种空调眼病来看医生的占一半以上。

暑假,正是一年中最热的时候,一些地区简直到了没有空调就不能活的地步。然而,在空调房呆久了也并非好事,除了头痛、关节酸痛、疲劳等空调病,眼睛也会因为长时间使用空调引起干涩、眼酸、眼痒,并伴随情绪烦躁、疲劳、注意力难以集中等,统称为“空调眼病”。

据了解,空调在调温的同时,也改变了空气里水分的含量。长期在室内,再加上长时间专注于一些近距离工作,眼睛眨动减少,眼泪的蒸发增加,很多人在这种情况下就会出现眼睛发干、发涩的不适感觉,尤其长时间对着电脑的人。孩子放假宅在家的时间里,大半是耗在了电脑面前,因此稍不注意就会患上空调眼疾。

#### 对策:

合理调整室内温度和湿度(室内温度26-29,相对湿度为40%-60%,室内外温差以不超过5-8为宜)的同时,还是要勇敢一点踏出空调房,多增加户外活动,沐浴阳光更有利于健康。

## 病种四

### 作息不规律 精神萎靡



在微博上,常常可以看见不少同学的“假期失眠体”,“失眠是一种病,暑假是病发严重期”,“早上起不来,晚上特精神,假期病”,“每天浑浑噩噩啊!!!!现在好饿==什么都不想干假期病!”

的确,假期里很多同学的生活都进入了一种诡异的状态:晚上睡不着,白天睡不醒。如果说前面的症状还仅仅是生活进入了不规律的状态,那么下面的症状则得了“名副其实”的假期病:从放假开始,一直在间歇性地拉肚子,体重忽上忽下……

假期本是让同学们放松的,不想却反而越闲越累。

#### 对策:

首先,父母要明白孩子作息时间不规律不是只有假期发生;其次,尽量不要在假期中给孩子设置作息时间表,因为事实表明,很少有孩子在假期中能够按照父母规定的作息时间表来认真对待的,要么敷衍,要么根本不理睬;第三,家里最好营造出为睡觉而做准备的氛围。总之,重视孩子睡觉的质量而不要一味在乎时间量,只要孩子觉得自己睡眠的质量很好,就不用一味强求睡眠时间量。

## 病种六

### 面临毕业 过度紧张



最常见的“暑假病”还是过度恶补、培训造成的身心疲惫。每逢暑假来临,各类补习班也应运而生。此种症状大多集中在新高三、初三的学生群体当中。另外,不少新高三的学生已提前产生了“高考恐惧症”,对于明年的高考信心不足,多有害怕、沮丧的心理。不少学生甚至已开始咨询起了关于高考期间心理调节的问题。

#### 对策:

针对此类症状,家长不应强迫孩子上补习班,并建议他们适当阅读一些有关描写初三、高三学习生活的作品,或是找一些已毕业的学生来交流,充分了解毕业班生活的真实面貌。不要以为自己无谓的想象而过于紧张。还可以利用假期多看一些各方面的书籍,多参与一些体育锻炼,以便在开学后以清醒、睿智的头脑和健康的体魄迎接毕业班的到来,并取得最后的成功。

## 病种五

### 考试失利 过分悲伤



许多学生因为考试失利,没能进入理想的大学、高中而灰心丧气,或是产生自卑心理,对再一次挑战高考缺乏信心,严重的还产生了轻度的抑郁症。

#### 对策:

对于这样的孩子,家长应适当地让他们参加一些比较轻松的活动项目,如出外旅游之类,在安宁的自然环境中享受生活的美好,从而消除抑郁的心理;或是鼓励他们多与师长、同学交谈,加强沟通,在理性的谈话中发泄心中的不快,及时调整心态,以积极、乐观的心情来迎接新的学习生活。