

孩子的暑假计划不知道怎么排？ 这里有你要的答案

蔡玲玲|整理

不怕同桌是学霸，就怕学霸过暑假！你知道吗？每一年的暑假，每个学校、每个班级，总会有一些学生脱颖而出，让人有“士别三日，刮目相看”的感觉。假期一定是学生偷偷变优秀的好机会！暑期的这两个月，同学们可以不用早起、不用上课、不用熬夜赶作业，但是也不能荒废了假期，既要玩好，也要学好，更要快乐成长。

不同学龄阶段不同暑期计划

无论哪个阶段的孩子，暑期里都有自己的心愿，想要完成的事情。家长要尊重孩子的合理的心愿，尽力帮助孩子完成心愿清单。同时不能忘了暑期里重

要的任务，那就是为下一个学期提前做好入学准备。特别是对于小升初、初升高的孩子们来说，一定要做好准备迎接全新的学习氛围。

小升初：暑假做好心态调整

暑假过后，小升初的学生就开始进入初中阶段学习。面临新学校、新老师、新同学，准初中生将会产生不适应。首先，小学与初中相比，学科知识跨度大，学习能力转化难度大；其次，很多学生都容易产生情绪上的波

动或心理上的压力。以上的各种不适应，有可能导致学生生理与心理发展不均衡的严重后果。建议准初中生们在暑期除了做好文化课铺垫之外，更要做好心态的调整。

初升高：暑假衔接很重要

教育专家发现，一些本来在初中成绩优异的学生升入高中后，成绩却变得平平，相反，有些学生在初中成绩一般，到了高中后却一跃而成了优等生。这到底是什么原因呢？经过长期研究，教育专家得出一个这样的结论：是衔接出现了问题。初升高，实现从初中生到高中生的角色转变，在转型过程中，学生会出现很多不适应。高中课程量的增多，致使学习压力增大，对知识点的衔接要求更高。高中阶段老师对学生的关注相对于初中来说要少一些，致使学生心理衔接未能做好，这也是升入高中后成绩下滑的一个重要原因。



暑假两个月不妨分这三步走

长长的两个月假期，一个疏忽就会让孩子养成不良的生活学习习惯，假期里缺少了学校老师的监督，家长们就要负担更多的教育监督责任。那么，假期该如何合理的安排，才能让孩子既能享受到假期的轻松快乐又能兼顾到学习呢？目前，网上流行一份网红版“暑期安排计划”，家长们不妨参考一下。

第一阶段：暑假开始的前两周

此阶段以放松为主，体现“散养”，为孩子亲近自然提供好时机。具体安排：可以让孩子去乡下的爷爷奶奶家玩一两个星期。一方面，孩子可以多陪陪老人，以弥补家长们常年在外无法回去孝敬双亲的缺憾。另一方面，可以让孩子换个生活环境，增强对不同生活环境的适应性，丰富生活经历。老人住在农村的，孩子过去可以更加亲近自然，此外，还可以接触到不同圈子里的小朋友，在嬉闹玩耍间留下一个纯真的童年。此外，和父母一起去旅游。父母可以亲自带着孩子出去旅游，在加深亲子关系的同时，也拓展视野和见识。有条件的家庭可以组织孩子参加学校组织的夏令营活动，可以锻炼孩子独立生活和交际能力。

第二阶段：暑假中期

此阶段以学习为主，属于“圈养”阶段，也是孩子学习中查漏补缺的好时机。具体安排：父母可以和孩子商量着一起制订一张暑期作息时间表，给孩子一定的自主权，譬如，每天几点起床，几点睡觉，要做多长时间的作业，可以玩多长时间，看多长时间的电视等等。重点是要合理安排，有所侧重，然后按照暑期作息时间表进行具体的实践。起床之后，要自己叠被子，自己的房间要自己定期打扫和收拾，看到爸爸妈妈在做饭的时候要搭把手，帮忙择菜、洗菜、做饭等，看似事小，却能适时地锻炼孩子独立生活的能力，提高孩子的责任心，这样当以后孩子自己独立生活或者集体生活时，不至于手忙脚乱。玩好了，就该好好学习了，要完成老师布置的暑假作业。除了暑期作业，可以给孩子提供一个良好的阅读时间。让孩子在阅读中找到快乐，他自然就会把读书当成一种习惯。当然，父母也要给孩子做出一个榜样，不要在孩子看书的时候看电视、玩电脑手机。当身边的人都在看书的时候，孩子自然而然地就会受到这样氛围的影响。当然了，每天的学习、家务之余，也不能忘记到室外锻炼身体哦。

第三阶段：假期最后一周

这是属于“收心”阶段，此阶段以“调整”为主，使孩子尽快从暑期的生活转为日常的学习生活。具体安排：调整作息时间和心态，家长要帮助孩子从假期愉悦轻松的氛围中脱离出来，避免情绪和心理上过分沉浸于暑假中而迟迟不能适应正常的教学轨道。要开始调整孩子的作息时间表，调节情绪，收住孩子“疯玩”的心。父母可以帮助孩子预习下一学期的课程，不求有多精通，但至少对大致的知识脉络有个基本的了解。检查孩子的暑假作业有没有做完，关系到孩子的暑假能否完美收官。多多参与户外活动，注意保护好视力。在暑期，家长们不能总是将孩子“关”在家里，要保证孩子每天至少要有3个小时的户外活动。有科学研究表明，保证孩子每天3个小时的户外活动有利于控制近视的发生。这是因为外出活动扩大了眼睛的视力范围，可以让眼睛得到充分的休息和放松，户外活动锻炼不仅有助于身体发育，而且有助于心理发育。3小时是每日平均时间长度，可以由多个户外活动时间累加。如果平时没有空的话，周末可以适当增加户外活动时间。户外活动的关键是要有阳光，无论是进行一些体育运动，还是单纯地坐着发呆，都可以有效地预防近视的发生及缓解近视加深的速度。青少年正处于屈光状态发育的关键期，每次近距离用眼尽量保持在45分钟之内，用眼距离大于33cm。用眼超过45分钟之后，需要远眺休息10分钟再用眼。



暑期作息时间表

吃早饭，晨读 时间段 07:00~08:00
晨读的时候，可以背一些诗词，英语单词之类，量不在多，重在坚持。

写暑假作业 时间段 08:30~09:30
报了兴趣班的孩子就不用严格遵守这个时间表了，但是得保证每天大约两个小时的学习时间。

休息时间 时间段 09:30~10:30
孩子可以看会电视，玩会游戏，放松一下。

写暑假作业 时间段 10:30~11:30
吃午餐，进行午睡 时间段 11:30~14:30



暑期作息时间表

进行一些课外延伸阅读 时间段 14:30~15:30
阅读的书目不限，主要培养孩子形成良好的读书习惯，拓展思维。

休息时间 时间段 15:30~16:00

户外活动 时间段 16:00~18:00
爱玩是孩子的天性，这个时间段太阳不是很强烈，可以进行适当的户外活动，可以给孩子报个游泳班之类的。这个时间段也是各电视台动画片播出时间，活动完之后可以让孩子看会动画片。

吃晚饭 时间段 18:00~19:00



暑期作息时间表

兴趣时间 时间段 19:00~20:00
让孩子自我规划，做自己感兴趣的事。如果有音乐、运动、手工的爱好，可以让他们自由安排。

聊天时间 时间段 20:00~21:00
在孩子成长过程中，父母的陪伴是不可缺少的。这个时间段，父母可以和孩子之间进行交流，讲故事，玩游戏等都可以。

洗漱，睡觉 时间段 21:00
暑假期间要保证孩子有一个充足的睡眠时间，休息好了，才能学得好。

“讲文明 树新风”公益广告

小流汇大海 小善成大德



瑞安市委宣传部
瑞安日报社 宣
瑞安市文明办