

# 暑假到 规律生活最重要

暑假将至,届时,对于脱离了学校生活“束缚”的孩子们,兴奋不言而喻,因为在这个时候,他们可以选择用自己喜欢的方式去度过。但是专家指出,很多孩子在放假后迫不及待地改变上学期间规律的生活,有的睡到接近中午,起床后随便吃些快餐当“早午餐”,还有的开足空调上网,一坐就是一天,这些随心所欲的生活方式不利于孩子的健康。

## 晚睡晚起要有度

那么,如何才能让孩子过一个健康的暑假呢?专家提醒家长,放假了,但孩子的生活不能没有规律,可以让孩子适当地晚睡晚起一会儿,但要有度,不要与平常的生活习惯背离太远。因为按照生物钟理论,人体的运转是受生物钟调控的,一旦生物钟被打乱,人体正常的循环就会发生紊乱,血液循环和消化系统迟缓,就会使人有各种不适的反应。另外,凌晨是青少年生长激素分泌最旺盛的时期,如果在这个时候人体还没进入睡眠状态,生长激素的分泌就会受到影响,进而影响生长发育。

## 制订运动方案

“有些孩子放假后钟情于上网和看电视,天天待在家里,根本不运动。久坐不动就会使血液循环减缓,导致大脑供血不足,伤神损脑,还容易患高血压、冠心病等心血管疾病。而且,长时间上网、看电视还会使视觉疲劳、视力下降。”专家说。因此专家建议,孩子在假期应多运动,家长可以帮助孩子根据其身



体状况和兴趣爱好,制订个性化的运动方案。同时,专家提醒,在进行运动时要避开高温,室内外运动相结合。另外,要特别注意安全问题,遵循运动本身的规律,加强自我保护,选择安全、正规的运动场所,防止意外发生。比如,运动前的热身不可少,运动前可以伸腰、压腿、活动腕关节、踝关节等。在进行对抗性运动时,不要过于激烈,以免冲撞过猛造成伤害。

## 注意饮食保健康

专家指出,暑期天热,很多孩子贪吃冷饮和零食,一日三餐也不规律。专家提醒家长,暑

期要注意孩子饮食均衡,防止因饮食不当引起腹痛、腹泻等病症。专家建议,暑假天气炎热,饮食宜清淡而富有营养。家长应鼓励孩子多吃水果和新鲜蔬菜,少吃膨化、油炸等食品。另外,专家强调,暑期应让孩子多喝自然冷却的白开水,喝水时注意少量多次,并养成定时饮水的好习惯。同时,应让孩子少吃西式快餐、喝碳酸饮料和吃冷饮,避免边看电视、上网边吃零食。(腾循)

## 家长会

洛龙区第二实验小学 协办  
地址:洛阳新区英才路301号  
电话:0379-65827383

## 做个路边鼓掌人

□周礼

一到寒暑假,各种各样的学习培训班异常火爆,家长更是忙得不亦乐乎,四处托关系,千方百计为孩子找名师、名教,说什么也不让自己的孩子输在起跑线上。为了让孩子成为同龄人中的佼佼者,家长可谓煞费苦心、挥金如土。

家长为什么会不惜一切地这样做呢?原因很简单,是让名利闹的。可以说多数家长希望自己的孩子出类拔萃,考上一所好大学,然后事业辉煌,成为人中龙凤,笑傲江湖。天下家长的愿望莫过于此,可是放眼古今,又有多少人站在塔尖之上呢?

在教育孩子时,无论是家长还是老师,都期望孩子将来成为某某家、某某长、某某总,而很少有人希望孩子成为一个平凡人。难道财富和地位真的重要到可以牺牲孩子的童年和快乐吗?我们听听孩子的心声吧!

“妈妈,我不想成为英雄,我想成为坐在路边鼓掌的人。”这是一个孩子在网上发的微博,我看到后,内心不能平静,既同情无辜的孩子,也同情可怜的家长。从这条微博中,我们可以听到一个孩子无助的呐喊,也可以看到一个孩子内心渴望的世界。是的,我们为什么非要让孩子成为英雄呢?英雄不是人人都能当的,也不是人人都愿意当的。

让孩子成为英雄,从来都是家长一厢情愿的行为,并非孩子真实的意愿,而家长的期望越大,往往失望越大,进而对孩子的怨气也越大。

庄子主张,天人合一,清静无为。对待孩子的教育我们也应该这样,一切顺其自然,一切从孩子的自身条件和兴趣爱好好出发。拔苗助长和想当然地肆意妄为,只会让孩子感到茫然和痛苦,家长同样身心疲惫,心灰意冷。

本来社会就是由无数平凡的人构成的,精英人才不到10%,也就是说,普通的人占90%以上。既然如此,家长为什么心理不平衡呢?英雄固然令人敬仰、令人羡慕,但做个在路边鼓掌的普通人,并没有什么不好。如果孩子不向往成为那10%的英雄,强迫他们也毫无意义,只会给孩子平添烦恼。孩子喜欢做什么,就让他们朝那方面发展吧!

## 家教谈

市实验小学教育集团 协办  
网址:www.lyshixiao.com  
电话:0379-63230928  
总校地址:西工区凯旋东路62号

## 欲擒故纵

## 巧治电脑迷

□李晓燕

那天下班,我刚进门,发现坐在桌前写作业的儿子有些鬼鬼祟祟。环视屋内,我发现电脑插头竟然在摇晃,走过去摸了摸电脑主机,余温尚在,我明白了,这小子居然趁我不在家偷玩电脑。

自从儿子上小学三年级后,我就剥夺了他玩电脑的权力。可是我万万没有想到,他居然会偷玩。我严厉“审问”,他如实交待,可他交待出的情况着实吓了我一跳,从他放学到我下班这段无人看管的时间,他几乎都在玩电脑,难怪他作业写得那么潦草。

强压住心中的怒火,努力使自己平静下来,因为我知道,儿子的这种叛逆做法,足以证明,我以前强制性“暴君”政策的失败,现在不是斥责他的时候,当务之急,是得静下心来,思考一个回天之策。

我和老公经过一晚上的商讨,决定对已经有叛逆行为的儿子实施欲擒故纵的计策,你不是想玩吗,好,我就让你玩,不过是大大方方地玩,不是偷偷摸摸地玩;是合理地玩,不是没有节制地玩。我连夜拟出一个计划,合理规定儿子使用电脑的时间,并且对使用电脑查阅资料和玩游戏的时间都有详细的规定,把它贴在电脑桌上。

从此以后,儿子使用电脑,不再回避我们,有时甚至邀请我们一起加入他的游戏中。嬉笑打闹中,亲情越来越深厚,我们对儿子了解也越来越多,他也越来越听话。每当我提醒“游戏结束时间到”时,儿子再也不是一幅恋恋不舍的样子。

有一次,到玩游戏的时间了,见儿子还在埋头写作业,我禁不住提醒他:“该玩游戏啦!”他却说:“老妈,也得等我忙完正事再说呀!”

那一刻,我竟然激动得热泪盈眶,在玩与学习之间,儿子终于分清孰轻孰重了,在游戏的诱惑下,也终于有自制力了。我为儿子的行为喝彩。

## 女儿的暑假计划

□吕会香



本版绘图 仁伟

打算每天早晨和我一起慢跑十分钟;凉爽且无风的傍晚,我们一起在楼前空地上打羽毛球、踢毽子,既锻炼身体,又放松心情。

### 二、跟妈妈学洗衣服

平时女儿连袜子都没洗过,这个暑假,女儿说要跟我学洗衣服,培养她的生活自理能力,也能帮我分担一些家务,我听了很高兴,女儿真的长大了。我打算先教她洗衣机的用法,告诉她需要放多少水,放多少洗衣粉,洗多长时间,怎样才能把衣服洗干净,然后我在一旁看着,以免发生触电事故。

### 三、和妈妈一起读书

女儿喜欢读书,每次放假第一件事,便是拉着我去书店买书,她选她喜欢的书,我选我的,然后抱回家一起读,或窝在沙发上,或坐在床上,旁边放上小零食,一边看,一边吃,其乐融融。这个暑假,女儿要我帮她再买几本小说,她还要多读一些科普类的书,我也会为她精心选几本国外儿童文学家的书,让她感受一下优秀作品的魅力。女儿说,要认真做好读书笔记,争取有更大收获。

### 四、和妈妈一起做手工

记得自己小时候,放假最喜欢做的事,就是宅在家里做手工,用布头、硬纸、毛线、糖纸等,做出各式各样的小手工。女儿听我这么一说,暑假非要和我一起做手工,我欣然答应。做手工的过程,既能锻炼她的动手能力,也能培养她的耐心;既能提高她的审美能力,又能培养她的低碳意识,可谓一举四得。

相信有了以上计划,女儿的假期生活会更加愉快。

好家长 市实验中学 协办  
网址:lysyzx.com  
电话:63228959 63228963

## 父母经

市第十九中学 协办  
电话:63935437 63923347  
地址:洛阳市唐宫西路46号