

开学季临近 如何帮助孩子收心

假期余额显示不足,您和孩子都准备好了吗?

很多孩子在假期形成了晚睡、晚起等不良的生活习惯,如果不提前调节,开学之初通常会出现注意力不集中、精神不佳的状态,影响孩子的学习。家长们不妨和孩子一起在这段时间制订一个和学校生活接近的作息时间表,按照平日上学的时间起床、睡觉、饮食、学习、运动,有规律地作息,从而更好地适应接下来紧张的学习生活。

加强身体锻炼

暑假没有体育课的强制要求,孩子可能不怎么注重锻炼,而开学以后学习压力随之而来,身体也要做好准备。这段时间,家长不妨通过陪伴孩子饭后散步,或者适当与孩子进行打篮球、打羽毛球等运动来帮助孩子加强锻炼。这样的定期陪伴锻炼,不仅可以增强孩子的体质,为学习打好生理基础,还可以促进孩子和家长的沟通,帮助家长更加了解孩子。

家长要以身作则

假期快结束了,家长希望孩

子回到正常的学习轨道,不再松散散,首先自己要以身作则。如果家长自己仍处在松懈的假期中,没有规律,会对孩子造成一定的影响。如果家庭气氛回到有规律的状态中,孩子更容易“进入角色”。

与孩子进行情感交流

家长可以选择孩子感兴趣的话题进行交流,比如明星的成长历程及在赛事中的表现、某电视剧观后感,从中挖掘有教育价值的内容。

家长要与孩子一同进入学习状态,多鼓励多沟通,给予积极的心理暗示,比如学校有很多可以玩耍的同学,可以得到老师的表扬,让他们对学校有所憧憬。此外,早晨起来跟孩子打打球、踢踢毽、跑跑步也是一种有效的感情交流,更会达到润物无声的教育效果。

鼓励孩子制定学习计划

家长可与孩子共同拟订学习计划,在商讨中完成“频道转换”

工作,把孩子接下来要读哪些书籍、以谁为标杆、需要重点提高哪些学科成绩、家长怎样配合等内容一一纳入学习计划,以帮助孩子树立信心,消除假期后的失落感。

作为家长也不妨制定自己的家庭计划和学习计划,购买一些名著以及历史、人物、励志等方面的书籍与孩子一起阅读,这样不仅有利于培养孩子的阅读兴趣和人文素养,有利于拓展孩子的知识面,同时也让孩子感觉到家庭的学习氛围,让孩子觉得“不仅我一个人在学习,我并不孤独”。

孩子的“开学综合症”是正常现象,就像成人放长假后不愿上班一样,这种现象不可小视,只要孩子努力地调整,再配合家长机智地引导、老师科学地施教,孩子就可以尽快地“收心”,定会以更饱满的热情开始新的征程。

(摘自网络)

健康小知识 (十)

成人的正常血压为收缩压低于140毫米汞柱,舒张压低于90毫米汞柱;腋下体温36℃—37℃;平静呼吸16—20次/分;脉搏60—100次/分。

血压、体温、呼吸、脉搏等指标反映一个人的身体状况,超过正常范围提示健康可能受到损害。健康成人理想血压应低于120/80毫米汞柱,当收缩压 \geq 140毫米汞柱或舒张压 \geq 90毫米汞柱,则应请医生诊断是否患了高血压。成人的正常腋下体温为36℃—37℃,24小时内波动不超过1℃;安静状态下,呼吸频率为16—20次/分;脉搏为60—100次/分。这些指标受年龄、性别、运动和情绪等因素的影响。

典型误区

一、高血压危害大,应该尽快降到正常水平,就可以停药了。

高血压是一个慢性疾病,通常需要长期坚持用药,将血压维持在平稳的正常水平,才能有效减少其危害。降压过快不仅不现实,而且是有害的,可能导致心脑血管供血不足而出现不适,甚至引起脑梗塞等严重后果;停停吃吃则会引起血压波动,加重了动脉硬化和对心脏、脑、肾脏等器官的损害。

二、体温超过37度就是发烧。

体温测量可以选择腋下、口腔、肛门等多个部位。腋温较为方便,测的是体表温度,易受流汗及外界干扰;口温和肛温最为接近核心温度,其中小儿容易将温度计咬碎所以一般不用口腔测温。另外一种用红外线测量耳温的方法,多用于发热病人快速筛查。

不同方法测得的体温不同,依次相差0.5℃,即正常体温范围:腋下36℃—37℃、口腔36.5℃—37.5℃、肛门内37℃—38℃。此外,即使正常人,一天之中的体温也不是维持一样的,一般清晨时候最低,在傍晚的时候最高。运动之后、紧张情况下,体温也会有变化。



暑期锻炼不可少

进入暑假以来,在我市一些体育运动场所活跃着孩子们的身影,跆拳道、少林拳、篮球、足球等运动项目充实着孩子们的假期生活。

(记者 宁文武)

垃圾分类 保护环境 人人有责

讲究卫生 爱护环境 从一点一滴小事做起