

寒假“余额不足” 这份收心指南请查收

假期总是过得飞快，2024年寒假“余额已经不足”。临近开学，你家孩子是否也有以下表现？和被窝难舍难分、和电脑藕断丝连、和电视依依不舍、和手机形影不离，而且情绪低落……为了让孩子们能顺利从“寒假模式”转换到“开学模式”，从容而自信地迎接新学期，剩下的时间里，要开始收心了。



方法

调整作息,清淡饮食

假期混乱的作息，会影响开学后的状态，导致孩子上课时精神萎靡不振，做作业时经常打瞌睡。调整作息，就是要回归正常的生活状态。

要做到早睡早起。少看电视，少玩手机，到晚9时左右熄灯睡觉，第二天早上7时左右起床，提前适应开学的作息。

要做到饮食清淡。少吃油炸食品，少吃大鱼大肉，饮食以清淡为主，营养要均衡，保证有精力好好学习。

检查作业,查漏补缺

快开学了，个别孩子的作业还开着“天窗”，正在临阵磨枪熬夜赶作业。

这反映了孩子的自主性不够，总把事情拖到最后一刻才做，也暴露了家长的教育问题，疏于对孩子时间管理的引导，家长不放任，才能保证孩子开学后不掉队。

第一，要检查孩子的作业情况。孩子作业应该完成90%以上，没做的要督促孩子尽快完成，随便写的、抄答案的，要批评纠正并督促孩子重做。

第二，要督促孩子复习和预习。抽空回顾上学期的知识，巩固基础，补好短板，然后浏览新学期的教材，适当预习，做好新旧知识的衔接。

收拾房间,备齐文具

学习需要仪式感，一张干净的书桌、一个准备齐全的文具盒、一个整洁明亮的房间，更能让孩子保持专注，并感到快乐。

快开学了，家长要为孩子制造这一份仪式感。

第一，要教会孩子收拾房间。书桌上少放杂物，只放课本、作业本和文具盒，房间也要收拾整齐，衣物不乱扔，被子要叠好，玩具要收好。

第二，要帮助孩子准备好文具。带孩子逛逛书店和文具店，准备好需要的书籍和文具等，为孩子营造要开学的氛围。

制订计划,明确目标

做计划、定目标，可以帮助孩子明确方向，更好地进入学习状态。但是要注意，计划一定要有可操作性。

第一，要整理成书面形式。将计划整理成一份文档，写清楚目标和任务、具体方法和措施、步骤和时间安排等，贴在书桌上提醒自己。

第二，要保证严格执行。定期复盘计划，看看哪些目标实现了，哪些任务没做好，不断完善这份计划，争取实现最终目标。

加强锻炼,限制娱乐

让孩子动起来，不仅能够锻炼身体，而且有利于收心。

第一，要保证孩子的运动足量。每天出去走一走、跑跑步、打打球，多呼吸新鲜空气，元气满满迎接新学期。

第二，要限制孩子的娱乐时间。控制孩子玩手机、看电视的时间，避免孩子沉迷网络，可以让孩子多阅读，通过阅读沉静下来。

陪伴孩子,缓解焦虑

刚开学时，一些孩子容易出现情绪低落、心慌意乱、身体各种不舒服等问题，缓解焦虑，关键在于父母的陪伴。

第一，要多陪陪孩子。开学前，家长多陪孩子阅读、运动、出去散步，多陪孩子聊天，说说心里话，说说学校的趣事，以此缓解孩子的焦虑。

第二，要多鼓励孩子。家长要发现孩子的闪光点，及时表扬孩子做得好的地方，帮助孩子树立自信，孩子就愿意在新学期里表现得更好。

误区

提醒各位家长朋友们，帮孩子收心时，这些常见的“误区”请务必注意避免！

不搞“急刹车”。凡事都有过程，收心不可能一步到位，作息要慢慢调整，学习要慢慢增量，孩子才能慢慢适应。

不搞“一刀切”。不要强行取消孩子的所有娱乐活动，这会让孩子产生抵触、逆反情绪，请尊重孩子的意愿，和孩子商量如何收心。

不搞“填鸭术”。开学过渡期，别给孩子制造太大压力，多培养孩子的学习兴趣和学习的习惯。

不搞“放风筝”。无论何时，家长都不能对孩子撒手不管。父母在孩子身上倾注了多少时间和精力，最终都会在孩子身上一一体现出来。

收心工作为什么要提前做？就是希望各位家长坚持“循序渐进”的原则。而不是“一口吃成个胖子”，要用一种温和从容、不激进的方式，帮助孩子收心，回归到上学时的精神状态。既保持心态上的平和，避免增加孩子的焦虑，又加强陪伴和沟通，用正面的情绪和话语，对孩子加以引导。

本报综合

假期收尾 安全意识不能放松

□潍坊日报社全媒体记者 赵春晖

寒假已过大半，在走亲访友、外出游玩的同时，潍坊市教育局发出提醒，广大学生要增强安全意识和自我保护能力，度过平安快乐的假期。

安全用电、用气。不使用“三无”电器，不在同一接线板上同时使用多种大功率电器，不用湿手触摸电源开关和电器。使用燃气设备应开窗通风，使用后及时关闭。发现火情，及时到室外拨打119。

防范流行疾病。注意个人卫生，勤洗手勤换衣，居家时经常开窗通风。注意营养均衡，作息规律，睡眠充足，养成运动习惯。不去或少去人多拥挤的公共场所。

注重自我保护。不去未成年人不宜进入的营业性歌舞娱乐场所、酒吧等场所游玩。可以到博物馆、科技馆、展览馆、运动馆等青少年社会实践活动场馆活动。

遵守交通法规。不在道路上嬉戏打闹，不在行走和骑车时看手机、听音乐，不在车辆盲区、车库出入口、铁路道口等危险区域玩耍。不闯红灯、不翻越交通隔离栏，未满12周岁不骑自行车及共享单车，不坐副驾驶座位。未满16周岁不驾驶电动自行车。

遵守公共秩序。乘自动扶梯抓好扶手，留意前方，注意脚下。遇到人流拥挤要镇定，注意躲避，避免摔跤，不逆人流行走。遇到突发事件不慌张，要听从工作人员指挥或沿安全通道有序撤离。

安全旅行。确需外出旅行的，一定要做好多方面的安全防护。选择正规、信誉好的旅行社旅游并签订旅游合同、购买旅游保险。如需在宾馆住宿，要熟悉逃生通道。

安全乘坐公交。先下后上文明乘车，站立时抓紧扶手不看手机，不与同伴嬉闹。发现可疑物品，及时报告工作人员，不擅自处置。保管好随身携带物品。

不入危险区域。不擅自进入轨道区间、在建工地、荒地、停车场、危化品仓库、高压电线附近等危险区域。

防范溺水事件。不在河边、亲水平台、工地水塘等区域玩耍，不捡拾掉入河道等水域内的物品。发现落水者，立即寻求成人帮助，不盲目施救。

安全文明上网。严格控制上网时间，不沉溺虚拟空间。增强网络安全意识，不浏览低俗不良信息。规范网络安全行为，不发表侮辱欺凌他人言论，不随意添加陌生网友，不单独约见网友。注意个人及家庭信息的保密。如遇要求转账等诈骗电话，及时与家长确认。

遵守烟花爆竹燃放规定。严格遵守所在区域的烟花爆竹禁燃限放规定，不违规购买、存储、燃放烟花爆竹；告知孩子燃放烟花爆竹的危害性，严禁孩子私自购买燃放烟花爆竹；未成年人应在大人的陪同下安全燃放。

