

快乐暑期 之 快乐规划

合理规划 让暑期更美丽更快乐

A 暑期活动分类

“亲爱的妈妈，希望您能重新安排我的假期，让它变得更美丽，更快乐。”一位初二学生对快乐暑期的憧憬与渴望跃然纸上。

暑假里孩子喊累，家长发愁。让孩子过个有益身心、丰富多彩的暑期，成了家长的“心病”。

事实上，孩子的暑期生活内容不外乎培训充电、外出旅游、社会实践、宅家休闲、享受亲情、探亲访友等。如果能提前做好规划，同样能把暑期过的有声有色，过的孩子开心家长放心。记者 唐善普

B 方案推荐

培训充电：尊重孩子的意愿

适用对象：初一、高一新生的衔接教育，有弱科要补。

行动指南：并不是所有的孩子都愿意上辅导班，也不是所有的孩子都不想上辅导班。家长不能盲从和强迫。要根据孩子的意

愿和实际需求来决定是不是报班。否则，钱花了时间费了，孩子还不高兴。

达到目的：提前预习初一或高一课程，快速适应新学期的学习与生活；查漏补缺增强信心和学习动力。

外出旅游：放松心情增长见闻

适用对象：孩子喜欢旅游，且家庭经济条件许可。

行动指南：最理想的是全家游；其次最好有亲人陪同孩子出游；或几个小朋友组队，由有空的父母带队。在旅行途中，要有意识的

让孩子用相机或笔等记录下所见所闻，为写作、聊天等积累素材。

达到目的：1.让孩子看看外面的世界，放松心情，增长见闻。2.孩子充分享受了游玩的快乐，回来后全身心投入学习中，更有学习动力。

社会实践：掌握更多的“课外知识”

适用对象：行动力强、勇于尝试的孩子。

行动指南：父母支持并设法为他们创造条件，参加社区公益活动等。帮孩子规划并鼓励达到目的。让孩子学会总结活动的得失。

达到目的：社会实践经验有助于孩子成熟人格的形成。让孩子知晓社会这个课堂中所要掌握的许多“课外知识”，激发认知社会、学习知识的热情，感悟父母工作的辛苦。

方案1 块状规划

根据不同活动的时间要求进行块状分割。1.在第一个月安排20天的报班；2.然后安排一星期的旅游；3.接下来是两周的宅家休闲，完成暑假作业；4.最后安排一星期的探亲访友；5.临近开学的前一星期用来收心。

方案有动有静，内容丰富，但需提前一周实施收心计划，适应新学期。

方案2 阶梯规划

根据不同活动的时间要求进行阶梯规划。1.第一阶段以旅游为主；2.第二个阶段以学习为主，完成作业和参加社会实践；3.第三个阶段是学习发展阶段，根据具体情况报班充电。

适合自我调整能力比较差的学生，以及小升初、初升高的学生。

宅家休闲

合理搭配每天活动和时间

适合对象：内向、喜欢独处，偏爱居家的孩子。

行动指南：家长一天至少有一至两个小时的时间；不让孩子天天看电视、上网聊天玩游戏。给孩子制定详尽的“宅家计划”：大概作息时间、几项主题活动如阅读和做家务、暑假作业，将每天活动的内容和时间合理搭配。

达到目的：学会计划和合理安排时间，做到学习、放松、爱好、锻炼等不耽误；主动帮家长做家务，体会父母的不易，学会感恩与体贴父母。

探亲访友

锻炼孩子综合交往能力

适用对象：喜欢交际或寄读的孩子。

行动指南：父母要多带孩子去探亲访友增进感情。尤其是爷爷奶奶或姥姥家在乡下的孩子，更应利用暑期探望老人，弥补平时不能看望老人的遗憾。鼓励孩子远离父母，学会自己交朋友，用自己的眼光观察城乡的差异等社会现象。

达到目的：体验、感受不同生活，享受亲情学会关爱，锻炼综合的人际交往能力。

快乐暑期 之 安全手册

暑期安全 为孩子加把“安全锁”

提醒

孩子暑期意外伤害比例最大

在暑期里，有哪些安全隐患威胁着孩子？急救中心王医生表示，意外伤害占的比例最大，溺水、意外窒息、跌伤等是孩子暑期最大的安全隐患。其中，溺水者最多，误吞异物、车祸、意外跌伤、触电、被动物咬伤的也不少。他提醒家长要让孩子拥有一个安全的暑期，重要的是要做好安全教育。另外，要教孩子遇到紧急情况会打报警(110)、火警(119)、急救(120)和父母的电话。

暑假来临，很多孩子已把泳衣备好，把山地车擦亮，想在假期玩个痛快。但家长们的心里却因假期的来临多了担心——自己上班，孩子出去玩遇到交通事故怎么办？跌伤、磕伤怎么办？孩子待在家里会不会触电？遇到陌生人敲门能不能应付……为此，记者整理了暑期相关安全知识，希望能帮助学生、家长度过一个快乐而安全的假期。

记者 唐善普

交通安全 不要在马路上追逐、嬉闹

假期孩子外出的机会大大增加，都会发生一些被撞伤、刮伤的交通事故。如果家长平时就注重对孩子交通安全教育，有些意外和悲剧完全可以避免。

如横过马路要走斑马线，横过大型路口走到人行横道中间时，遇到人行横道的指示灯变成了红灯，不要和两侧的机动车抢行，也

不要急着后退，要站在斑马线内的黄色三角形框内，这是行人二次过街的“安全岛”，等绿灯亮了后再过街。

骑车速度不能过快，不要越过白色的标线。遇到前方有障碍需借机动车道时，要观察后方有没有机动车。不在马路上追逐、嬉闹；雨天不能打伞骑车。

居家安全 学会智斗“狼外婆”

据了解，每个假期都会有歹徒诱骗独自在家的孩子开门后抢劫的案件。要对孩子加强防范危险的教育。

告诉孩子提高警惕，遇到有陌生人敲门尽量不要答话，更不要透露是一个人在家。可用“爸爸在睡觉”或“大人到楼下买菜”等来

暗示、吓退陌生人。即便真的是孩子认识的人，开门前最好先打电话通知家长，并尽量让门外人听到。

要教会孩子父母离开家后就锁好防盗门，发现窃贼进屋，要尽快躲藏或伺机逃走，不要与坏人搏斗。

用电安全 独自在家最好不要开热水器

假期里很多孩子的午饭都是独自在家解决，家长通常在早上把饭菜准备好，让孩子中午用微波炉加热即可，但使用不当可能造成烫伤、崩伤等。

记住：微波炉不能加热带壳、带皮的食

品，如鸡蛋、玉米等。加热时间过长易烧焦食物引发危险。

另外，煤气热水器或电热水器，操作中有很多注意事项，要告诫孩子独自在家不要随便动热水器，避免危险发生。

出行安全

不跟陌生人去陌生地方

家长要教育孩子独自外出时不吃、喝陌生人给的食物或饮料，不跟随陌生人去陌生的地方。

遇到问路者，可以告之大概方向，但不要带路。发现有陌生人尾随或不停纠缠，要赶快走向人多的地方，或寻找民警和路人的帮助。

饮食安全

尽量不吃小吃摊上的食物

夏季孩子抵抗力低，饮食不当很容易引起腹泻、食物中毒或其他消化道疾病。目前已经进入了肠道疾病高发期，家长尤其要注意孩子暑期的饮食卫生。为孩子留午饭最好是当天早上做的，放入冰箱保存，不留凉拌菜。

告诉孩子出去玩时，尽量不要在外吃饭，尤其不随便吃小吃摊上的食物，防止消化道和肠胃的疾病发生。

药物安全

警告孩子吃错药物会中毒

很多家庭都备有各类药品，孩子好奇心强，趁家长不在家想方设法取出来玩弄品尝，吃错药引起严重后果的事时有发生。

家长要告诉孩子药不能乱吃，吃错药物会中毒。教会他们认识常用药品，了解药品的名称、用途以及误吃的危险性。对毒性药物，要特别保管，不让孩子接触到。

