



在这特殊的一年里，您也许已经发现，在课业知识之外，决定孩子长远发展的往往是那些日常养成的习惯。这个假期，我们不补课，来好好补一补“习惯”吧！ □ 江亚萍/整理

## 暑假养成这7个好习惯比补课强100倍！



### 好习惯——广泛阅读

如果孩子语文不好，那一定要利用好这个假期，让孩子广泛阅读。通过阅读，不仅可以增长知识、发展智力，而且能有效提升孩子的表达能力和写作水平。暑假正是孩子大量阅读的绝佳时期，家长要鼓励和引导孩子多读书、会读书。

#### 建议：

1. 选好阅读题材，可以和孩子的兴趣相结合，也可以让孩子广泛涉猎各种题材，包括故事、传记、诗歌、名著、散文等。
2. 帮助孩子掌握最基本的阅读方法，学会浏览、略读、精读等。
3. 引导孩子学会做摘抄和写读书

心得，尝试理解和鉴赏书籍，通过独立思考 and 情感体验丰富自己的精神世界。

4. 家长要以身作则，不要孩子看书的时候在旁边玩手机、看电视，使孩子分心，提倡家长和孩子一起阅读。
5. 注意孩子看书时的光线，以及孩子的坐姿，谨防近视风险。



### 好习惯——有效学习

暑假期间，并不代表孩子可以不用学习。家长要帮助孩子，利用这个假期，改进学习方法，提高学习效率，养成良好的学习习惯，为新学期打下基础。

#### 建议：

1. 带领孩子提前预习未学过的新知识，养成主动预习的习惯，开学后也要坚持下来，预习做好了，学习就能事半功倍。
2. 引导孩子养成复习归纳的习惯。学习新知识的当晚，一定要及时复习、归纳，抓住应掌握的重点和关键，形成知识网络。可以建立错题本，归纳易错知识点。

3. 引导孩子在学习过程中勤于思考，及时发问。家长解答不了的，就问同学、问老师。提问是主动学习的表现，能提出问题的学生才是学习能力强的学生，是具有创新精神的学生。

4. 培养孩子在学习过程中的专注力。孩子完成学习任务要有时间限制，从而督促孩子更加专心。零食、玩具、手机等容易让孩子分心的东西不要放在他的视野范围之内。



### 好习惯——做好计划

孩子平时不会做计划？或者做了计划却执行不了？暑假期间是一个很好的练习机会，家长要抓住这段时间，帮助孩子提高制定计划和执行计划的能力。

#### 建议：

1. 假期伊始，就要结合孩子的具体情况，制定一份科学的假期时间表。要围绕孩子假期的主要任务进行分解。制定过程中可以与孩子商量，与孩子的意见结合起来。
2. 及时给予孩子奖励。如果孩子

当天或当周的计划执行得好，不妨给孩子一些鼓励，例如允许孩子第二天多玩一个小时，或者带孩子去看一场电影。  
3. 因为突发情况原定计划执行不了怎么办？要教导孩子学会合理调整，重要的事情优先执行，实在完成不了的可以推迟，但要保证完成。



### 好习惯——外语晨读

很多孩子外语学不好，主要原因是平时开口少，学成了“哑巴外语”。坚持晨读可以让孩子养成良好的语感。平时要上学，早上时间太紧，现在总来得及了吧！

#### 建议：

1. 让孩子每天阅读一篇外语文章，孩子可以选择自己感兴趣的题材，最好富于韵律。
2. 大声读，可以读出美感，读出自信。
3. 最佳的晨读时间是早上，即使孩

子起得晚，也要坚持醒来后读上一段。  
4. 通过读，促进记。晨读文章数量不必太多，内容不必太长。一个暑假，选取5~10篇文章就可以。最好达到熟读成诵的地步。



### 好习惯——生活自理

孩子放假在家，正是培养生活自理能力的绝佳机会，家长绝不能过度溺爱，事事包办。当孩子有了一定的生活自理能力后，不仅能满足自身的发展需要，更能成为孩子以后在社会中赖以生存的根本。

#### 建议：

1. 培养孩子自理意识。孩子自己的事情，如穿衣服、叠被子、整理个人用品等，都应让孩子自己来完成。
2. 多让孩子参与力所能及的家务劳动，比如打扫卫生、洗衣服、洗碗、做

饭等。  
3. 要有足够的耐心培养孩子。开始时孩子的动手效果也许不太理想，甚至会出现帮倒忙的现象，要容忍孩子从“不会”到“会”的渐进过程。



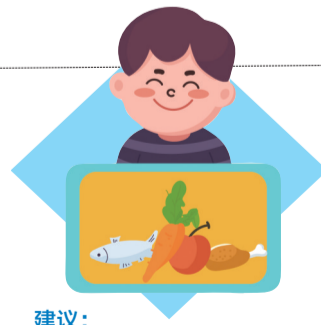
### 好习惯——规律作息

暑假期间，稍有不慎，孩子的作息就容易紊乱，影响开学后的状态。家长一定要注意，暑假期间要引导孩子坚持规律作息，这对孩子的健康发展至关重要。

#### 建议：

1. 除非有特殊情况，否则要让孩子按时休息。和朋友出去玩要早点回家，也不要熬夜看电视、玩游戏。

2. 要让孩子每天在相对固定的时间起床，而不是顺应孩子的心情，允许孩子睡懒觉、起床时间毫无规律。



### 好习惯——合理饮食

在孩子的成长过程中，合理的饮食与孩子的健康成长密切相关，家长一定要注意让孩子养成良好的饮食习惯，塑造出健壮的体格，为今后的人生奠定坚实的健康基础。

#### 建议：

1. 孩子的饮食时间和膳食搭配和上学期间相比不要有太大的改变，让孩子按时、按量进餐，切忌撒开了吃，或者吃太多零食。

2. 进餐要和良好的生活习惯相结合。孩子进餐应该在卫生、安静的环境下进行，并且在餐后要散步15分钟到半小时，不要剧烈运动，更不要让孩子边走路边吃。

好的习惯能决定孩子的未来！暑假期间，让孩子养成这7个好习惯，孩子开学后各方面一定会突飞猛进！

(来源：现代教育报)