

开学前的“收心”计划,让孩子学玩两不误

开学在即,孩子家长的烦心事也随之而来,撒欢了一个暑假的孩子们大多习惯了轻松玩乐的生活。放松之后怎么收心?

每到了开学的时候,对于幼儿园入小学的孩子来说是个转折点,上课不能随便迟到,环境比幼儿园大了好几倍,面对的老师、同学都是新面孔……而学龄前的小宝宝又哭又闹,就是不想去幼儿园。

对于前者,家长不仅要为孩子创造一个宽松的学习生活氛围,并且应该提前两周左右帮助孩子慢慢进行调整;对于后者,家长需要有更好的办法来解决这个问题,如果只是采取软硬兼施的策略,把小宝宝“请”到幼儿园去,这样的方法既让家长感到难受,更让孩子心中充满不快。

用什么样的方法能让孩子尽快调整好状态,做好一切开学前的准备呢?如何做到学玩两不误,顺利完成暑假和开学的衔接呢?到寒暑假结束之前的一周左右的时间,孩子的家长都会为这些问题头疼不已。

暑假的到来意味着孩子们终于可以不受学校和幼儿园老师的看管,可以自由随性的玩耍了,可以在这样轻松的环境中度过。而开学对孩子来说,也并不意味着“幸福生活”的结束。

为此,家长应掌握哪些“收心”技巧,让孩子远离“开学焦虑症”,让孩子对学校(幼儿园)有所期待呢。

给家长的五条建议

第一,最好在距离开学前,要时不时的提醒孩子,要开学了、要去幼儿园了。让孩子在潜意识里知道假期生活快要结束了,随之而产生的负面情绪也会在假期中到来,在开学前结束。

第二,在提醒孩子的时候,要帮助他回忆上一个学期在学校或幼儿园让他开心的事情。比如,和孩子交往愉快的小伙伴,某个老师非常喜欢孩子,或者孩子上个学期在哪些事情上得到了长足的进步

等等;这些积极向上的“正能量”相信会让孩子怀着迫切的愿望回到学校或幼儿园。

第三,继续鼓励孩子参加游泳、绘画、音乐、数学、语言等一些兴趣班,一来可以继续自己的兴趣填补业余时间,二来也可以调整维持正常的作息时间表,适当减少孩子白天的休息时间,恢复正常的夜间睡眠,为开学后的学习生活做准备。

第四,家长可抓住假期最后一周的时间,此外,还应注意缩短孩子娱乐时间,每天安排一定的时间学习,引导孩子去书店或图书馆充电,这样既可以拓展孩子的知识面,又可以培养阅读的兴趣,最重要的是可以让心沉静下来,避免了开学的浮躁,让孩子逐渐进入学习状态。对于喜欢运动的学生来说,开学前逐渐减少运动量,因为太多的运动会使体能消耗过大,影响学习注意力。

第五,即便孩子在开学之后依然存在“假期综合症”的表现,家长也不要着急,一方面全家人要动员起来积极的引导孩子回到学习的轨道中来,另一方面要积极和孩子的学校(幼儿园)的主管老师进行沟通;让家庭和学校(幼儿园)有效的建立起连接,一起帮助孩子尽快摆脱“假期综合症”给孩子带来的负面影响。

对于孩子开学的收心工作,家长的协助很重要,要注意循序渐进,切忌因为太过心急而猛踩“刹车”,让孩子吃不消,这样反而会适得其反。

开学前,对于小学一年级的新生和低年级的学生,家长需要跟孩子一起做到以下四点准备。

心理准备

首先,幼儿园进入小学的新生,在开学前要在心理上有所准备,带孩子去新学校看看,熟悉开学后上学放学的线路,同时进行安全教育,告诉孩子每天放学在哪里接他,不能到处乱跑;同时向孩子灌输到了新学校要听老师的话,与小朋友友好相处。家长应抱乐观的态度跟孩子谈



谈学校和新学期,给孩子以信心。此外,家长应帮助孩子提前确立新学期目标。新的学习目标对转移学生注意力很有好处,不管上学期学习成绩如何,学生都希望新的学期有好的表现。父母应充分利用孩子的这种心态,与孩子共同商量新学期的目标,但家长不能把自己的意识强加给孩子。制订的目标要切实可行,对孩子才能起到激励的作用,使他们精神饱满地迈进新学期。

学习内容准备

跟孩子多谈谈学校生活,家长可以有意识地从日常娱乐、游玩等话题转向有关学习的话题,如假期作业、同学关系等。

学习用品准备

在假期,与孩子一起准备

文具和其他学习用品,带孩子去买一些带拼音的书籍、书包和文具,培养孩子的读写习惯,告诉孩子小学生上课的时间略长以及上课的一些简单规则。在开学前不宜继续购买玩具等作为礼品送给孩子。

作息时间准备

为了帮助孩子适应学校的学习和生活,最好在开学前几天制订一个和学校生活接近的作息时间表。临近开学,家长要督促孩子按时起床、饮食。放假时,许多孩子的生活秩序打乱了,这种状况如果不改变,孩子的心理就还在“放假”,开学后很难适应正常的学习生活。家长应及时纠正孩子的生活习惯,敦促孩子早睡早起、按时就餐,保证孩子开学后有旺盛的精力投入到新学期的学习中。

宝宝驱蛔虫 秋天更有效

孩子肚子疼很多时候是因为感染了蛔虫。中国疾病预防控制中心寄生虫病研究所的专家提醒家长,秋天,是给孩子驱蛔虫的时候了。

专家说,感染蛔虫一般是在每年的4月-10月,其中七、八月份为蛔虫感染的高发期。夏季人们喝生水,吃生冷蔬菜、瓜果较多,感染蛔虫卵的机会也就较多。蛔虫卵进入人体后,一般需要经过60-75天左右的时间孵化成虫。蛔虫卵进入人体以后,先在小肠里孵出幼虫,大约经过2个小时,便钻进人的肠壁,经小血管至门静脉,随着血液在人体内循环,进入肝脏、心脏,4至5天后移到肺部。幼虫在肺内经过两次蜕皮,穿过微血管入肺泡,再经过气管入咽部,然后被咽下,经胃再次到达小肠,并在小肠中定居下来,发育为成虫。而过了九、十月份,随着气温降低,人们多吃熟食,再感染的机会也少了,于是就到了驱蛔虫的最佳时节。而目前各种驱蛔虫药只能驱除成虫,对正在“旅行”途中的幼虫是不起作用的。因此,秋季是为儿童驱虫的好时机,可以起到事半功倍的效果。

有调查显示,最容易感染蛔虫病的是5-9岁和10-14岁两个年龄组的儿童。专家认为,这可能是由于小孩卫生习惯较差,比如饭前便后不洗手,生吃瓜果蔬菜等,都是导致蛔虫感染的主要原因。

驱蛔药不要乱服,应该知道孩子肚里是否有蛔虫。要判断孩子是否患了蛔虫病,到医院检查是最简便的方法。但专家建议,家长也可以根据孩子的一些异常现象做一个大致的判断。比如孩子常喊肚子疼,特别是肚脐附近部位疼,但经揉按后可缓解;或者夜间睡眠容易惊醒,磨牙和流口水;以及在孩子面部、颈部皮肤上常有淡白色近似圆形或椭圆形斑片,上面有细小的灰白色鳞屑都是可能感染了蛔虫病。此外,孩子皮肤没有明显原因地反复出现“风疙瘩”;有偏食表现,并爱吃泥土、纸张、布头等稀奇东西。还有,孩子吃得多且容易饿,爱吃零食,吃多少也胖不起来,这都是感染蛔虫的症状。这时应该到医院进行治疗。专家认为,一般市面上可以推荐的驱蛔药有丙硫咪唑(肠虫清),治愈率96%。另外一种甲苯咪唑(安乐士),治愈率达到87%-100%。

专家提醒说,蛔虫卵往往经过污染的食物、污染的双手、污染的水源造成感染。所以,预防初次感染、重复感染都很重要。因此,平日一定要培养良好的个人卫生习惯,教育儿童饭前便后要洗手,不喝生水,生食瓜果要洗净或削皮,不吃生菜。在托幼机构及小学中,可根据具体情况给孩子按时进行常规驱虫治疗,以消灭传染源。

“家长课”栏目 征集读者问题

您在孩子成长教育过程中,有什么问题可以与我们联系,我们将会请专家给您解答。也欢迎读者朋友提供建议或帮助解答。
热线电话:0634-6380110
电子邮箱:qlwbjrlw@163.com

宝宝秋季腹泻家长如何应对

炎炎夏季过去了,又到了小儿秋季腹泻多发的时节。秋季腹泻是一种由轮状病毒引起的急性肠炎。主要发生在2岁以下的婴幼儿中,尤以1岁半以下的婴儿多见。发病季节多在9-11月份,故称为秋季腹泻。

秋天患的腹泻就是“秋季腹泻”吗?

秋冬季患腹泻的婴幼儿中,40%~70%都是由轮状病毒(因其外形酷似车轮而得名)感染引起的,20%左右为其他细菌引起,由于轮状病毒引起的急性腹泻发病率高,因此,秋冬季发生的腹泻应多考虑是由轮状病毒感染引起的。秋季腹泻起病急,多有发烧,可以持续1-4天,并伴有咳嗽、流涕症状。起病当日即有呕吐,并排水样便,为白色或浅黄色,每日10-20次,并伴有脱水症状。病程一般4-7天,长的可达3周。如及时治疗大多数可较快治愈。

得了秋季腹泻怎么办?

轮状病毒引起的小儿秋季腹泻的病程一般在5-8天,届时即能自行好转治愈,父母只要遵医嘱吃药,多喝水,并给孩子补

充高营养、高维生素、易消化的食物,一般来说,就可以逐渐治愈。

婴幼儿秋季腹泻严重者,如伴有高烧、吐泻频繁、合并脱水现象时,应及时到医院治疗。

家庭护理

预防脱水。爸爸妈妈可以在家里自制米汤加盐溶液或口服补液盐(ORS)给孩子服用。

调整饮食。病情轻者或重者均不必禁食,只要孩子有食欲就可鼓励其进食。急性期可减少哺乳的次数,缩短每次哺乳时间,可吃牛奶加等量米汤等。病情较重伴脱水者应到医院及时就诊。患儿营养好转后,可逐步恢复饮食,进食必须由少到多,由稀到浓地循序渐进。

不滥用抗生素。秋季腹泻是由病毒引起,抗生素不但无效还会杀死肠道中的正常菌群,引起菌群紊乱,加重腹泻。

腹部保暖。秋季气候渐凉,腹泻宝宝肠蠕动本已增快,如腹部再受凉则肠蠕动更快,将加重腹泻。父母可适当用热水袋对宝宝腹部进行热敷,也可帮宝宝揉肚子,以缓解其疼痛。
保持肛门清洁,每次大便后



都要用温水擦洗干净,婴儿要及时更换尿布。患儿用过的东西要及时清洗并进行消毒处理,以免反复交叉感染。

如何预防小儿秋季腹泻?

秋季腹泻完全可以预防。父母应帮助抱抱把握以下几点,关键是谨防“病从口入”。

- 1、引导宝宝养成饭前便后洗手的好习惯,不喝生水,不乱吃不洁净、不新鲜的食物。
- 3、对宝宝的饮食用具,如奶

瓶、汤勺等,在每次用前和用完后都应该用开水洗烫,最好每天煮沸消毒一次。

4、处在哺乳期的母亲应注意乳房的清洁,勤换内衣,减少宝宝感染病毒的机会。

5、宝宝的玩具也应该经常消毒。

6、保持居家环境的清洁,不留卫生死角。

7、加强宝宝的体育锻炼,增强抵抗力。

8、让宝宝远离有急性腹泻的患者