

神兽放假 父母如何科学陪娃

名师档案

1990年毕业于曲阜师范大学中文系。邹城市教师进修学校高级讲师、副校长，孟子书院国学和家庭教育公益讲师，济宁干部政德学院师资库教师，邹城市图书馆国学公益讲师，邹城市全民阅读推广大使，济宁晚报公益讲师团讲师。



王相雷

寒假到来，中小學生归家，不少家长陷入了“两难”境地：如何让孩子在假期中既能放松身心，又不荒废时光？其实，寒假不是“放养期”，也不是“补课期”，而是亲子陪伴、习惯养成、能力提升的黄金期。

合理规划

拒绝“放任式”放松

寒假的核心是“放松”而非“放纵”，适当的松弛能让孩子更好地积蓄能量，但缺乏规划的寒假会让孩子陷入无序。

面对孩子的情性，家长不应一味指责或包办代替，而要和孩子一起参与寒假规划，让孩子成为规划的主人，才能提高执行力。规划要贴合孩子的年龄特点和实际情况，避免过于严苛，也不能模糊不清。

寒假期间，很多孩子会彻底打破校园作息，熬夜刷手机、睡懒觉到中午，不仅精神萎靡，还会影响饮食和身体健康。家长可与孩子共同制定作息表，明确早上8点前起床、晚上10点前入睡，预留充足的睡眠时长；上午安排1.5至2小时的作业时间，集中精力完成寒假作业，避免临近开学“赶作业”的仓促；预留放松、兴趣和运动时间；晚上则安排亲子共读、传统文化学习等温馨活动，让作息既有规律，又不失灵活性。

2

管控电子产品 避免沉迷游戏

寒假期间，电子产品成为很多孩子的“标配”，部分孩子缺乏自制力，沉迷手机游戏、短视频。家长既要做好“监管者”，也要做好“引导者”，不能简单禁止，而要合理约定。

家长可以和孩子约定每天使用电子产品的时间不超过1小时，且只能在完成作业、体育锻炼后使用，明确使用范围。

同时，家长要做好榜样，放下手机，多陪伴孩子参与有益的活动，比如一起读书、下棋、做手工，用亲子互动替代电子产品，让孩子感受到现实生活的乐趣，主动远离游戏沉迷。

3

书香为伴 让阅读成为习惯

寒假是培养孩子阅读兴趣、积累知识的好时机。家长可根据孩子的年龄和兴趣，和孩子一起挑选合适的书籍。低年级孩子可选择绘本、童话故事，培养阅读兴趣；高年级孩子可选择文学名著、科普书籍、历史故事，拓宽知识面。

制定简单的读书计划，每天固定30至60分钟的共读时间，家长与孩子一起读书、交流心得，分享书中的精彩片段，引导孩子思考书中的道理，让读书不再是孩子的“负担”，而是亲子间的温馨互动。

读完一本书后，可鼓励孩子写读后感、画思维导图，既能加深对书籍的理解，也能提升写作和思维能力。

4

融入生活 在实践中收获成长

寒假恰逢春节，走亲访友、民俗体验、亲近自然等活动，都是培养孩子综合能力的绝佳契机。走亲访友时，家长可提前引导孩子主动问候长辈，使用“新年好”“谢谢”等礼貌用语，鼓励孩子与同辈亲戚交流，在轻松的相处中学会倾听、懂得分享，提升人际交往能力。

春节期间，可结合民俗

文化，带孩子了解春联的起源、寓意和写法，一起挑选春联、书写春联，让孩子在动手实践中感受传统文化的魅力。

此外，可带孩子走进采摘园，亲手摘下果实，观察植物的生长过程，感受大自然的生机与美好，在劳动中体会收获的快乐，培养热爱自然、热爱劳动的品质。

总结

寒假的意义，不在于孩子学会了多少知识，而在于是否收获了成长的力量，是否感受到了家的温暖。

作为家长，在用心陪伴和正确引导下，学会科学陪伴、合理规划，张弛有度、劳逸结合，让孩子在放松中沉淀，在实践中成长。

5

强健体魄 让运动成为日常

身体健康是成长的基石，寒假期间，家长可根据孩子的兴趣，制定合适的体育锻炼计划，每天预留1小时的运动时间，选择适合孩子的运动项目，比如跳绳、

跑步、打球等。

家长也可以陪伴孩子一起运动，既能增强体质，预防疾病，又能增进亲子关系，缓解学习和生活中的压力。

祝孩子们德智体美劳全面发展，假期喜乐安康，自在成长，收获满满！
——王老师