

开学在即 七招让孩子进入状态

寒假已进入尾声,临近开学,有的孩子却出现了失眠、嗜睡、头晕、恶心等生理反应。那么,如何让孩子快速地从过年状态转换到开学状态?试试以下七点建议。

一是调整作息。放假期间,孩子作息时间可以稍微和日常有些不同,但整体作息不要太混乱,如晚上一两点才睡、上午10点多才起,对于孩子来说就过于颠倒了,开学前几天就要按照平日作息调整过来。

二是要做好电子产品使用的管控。过年期间家长也休息,正好可以利用这段时间更多地陪伴孩子。不过,不要在大人聚会时把孩子扔给“电子保姆”,孩子对电子产品缺乏抵抗力,假如无节制地使用,有可能导致其过于依赖而上瘾,难以进入学习的状态。

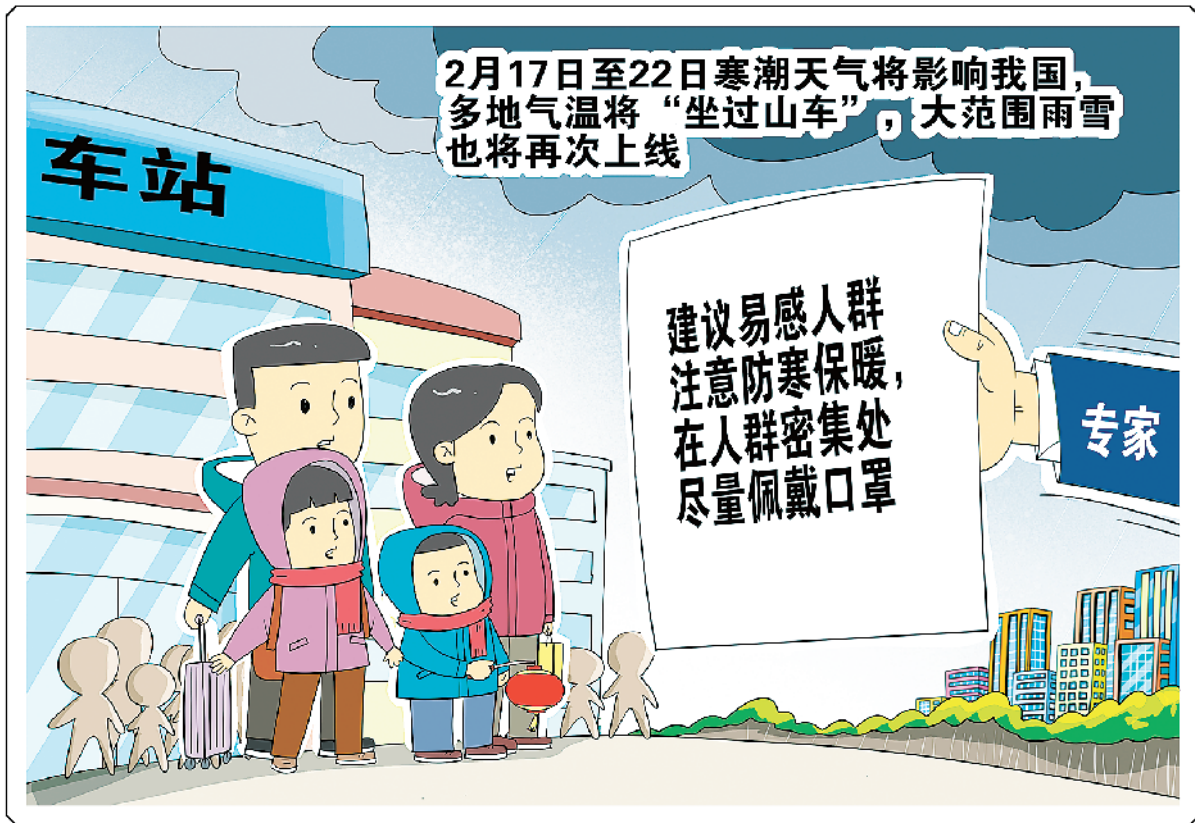
三是合理安排做假期作业的时间。春节期间,不少孩子会跟着家长走亲访友或者外出旅游,未必每天都有固定的做作业时间。而今年过完节后到开学仅有短短几天时间,如果短时间需要大量赶作业,会给孩子造成较大的压力,可以在旅行前适当多安排一些时间在学习上。

四是利用旅游的机会做一些小任务。对于大一些的孩子,外出旅游时家长可以布置一些小型的研究性学习任务,例如找找出现在课本上的景点,增进一些对地理、历史知识的了解等。旅行回来后,可以让孩子讲一讲旅途中的收获,不一定要孩子写游记、观后感之类,通过和孩子聊天来分享也是很好的方式。

五是通过同伴教育提醒孩子回归常态。过完年后到开学这段时间,可以和学校的同学、小伙伴相约出来玩一玩,就像平时周末约出来玩一样,提醒孩子要慢慢从“天天跟着父母到处玩”的状态回归到校园生活了。

六是不要操之过急。在节后刚开学的头几天,孩子或多或少的不适应在所难免,即使是家长自己也可能有“开学综合征”的出现。所以,家长也要给孩子一段适应的时间,对孩子学业和各种培训班的要求等都可以稍微缓一缓。也建议学校老师在开学头两天可以开展一些较为轻松的教学活动,比如组织学生分享一下自己的寒假生活等。

七是遇到问题鼓励为主。假如孩子在开学初期出现厌学现象,家长应该以鼓励为主。如果一段时间后仍然较为严重,建议寻找儿童心理专业人士的帮助。(据《广州日报》)



专家建议

新华社发 朱慧卿 作

新年伊始 养生从“头”开始

头部是人体的“司令部”,新年伊始,养生不妨从“头”开始,15个小贴士守护头脑健康。

一、少生白发,做好3件事

1. 作息一定要规律

保护黑发、减少白发,尽量不要熬夜,保证充足的睡眠,最好在晚上11点前入睡。

2. 及时减轻压力

压力大时,要试着发泄压力,比如进行游泳、跑步、快走等有氧运动,瑜伽等舒缓运动被证实可以减轻焦虑情绪。

3. 别过度染发烫发

频繁染发、烫发会增加对头发的伤害,损伤发质,使头发更容易变白。

二、减少脱发,做好3件事

1. 用温水洗头

很多人容易掉头发,是因为洗发方法不对。洗发时,水温应以40℃~45℃为宜,不要用过热或过凉的水,以减少对头皮毛囊的不良刺激。洗发周期可根据头皮类型而定,每周2次~3次为佳。

2. 避免高温吹发

高温容易加重脱发,也容易带走更多水分,使头发易折断、枯黄。因此,洗头后可用干发巾擦干,或用低温档风力吹发。适度使用护发精油,以滋润发梢。

3. 不要湿发入睡

不可以湿着头发睡觉,这样容易滋生细菌和真菌,导致脱发加重。

三、缓解头痛,做好3件事

1. 萝卜皮敷太阳穴

用白萝卜皮敷贴头部两侧太阳穴,能缓解偏头痛。将新鲜白萝卜洗净去皮,将皮切成酒杯口大小状,敷贴在太阳穴的痛处,用胶带固牢,每次敷贴20分钟,次数可根据疼痛情况而定。该方法对头晕、脑胀型偏头痛有预防治疗作用。

2. 多吃含镁食物

有些偏头痛患者的血液中镁含量低。如果在饮食上摄取富含镁的食物,如小米、荞麦、豆类、香蕉、坚果及海产品等,可减少偏头痛的发作。

3. 天冷时戴帽子

很多人受风、着凉后也会发生偏头痛,建议出门的时候戴帽子,既能遮光,也可保暖。

四、提神醒脑,做好3件事

1. 早起后敲敲头

刺激头部关键点,可以调节和控制头部循环代谢,从而使人精神焕发,使人的感觉功能及运动功能得到改善。十指呈半屈曲状,从下向上,用十指指腹敲击头皮,达到开窍醒脑、提神养心的效果。

2. 经常伸伸懒腰

伸懒腰可使全身大部分肌肉收缩,从而把瘀积的血液“赶”回心脏,大大增加血流量,改善血液循环。所以,常伸懒腰能起到消除疲劳的作用,使人感到全身舒展、精神愉快。春困时适宜多伸懒腰。

3. 用双手干梳头

平时可用双手做“干梳头”运动。双手五指分开如梳状,从前额发际处向后梳头36下,力度大小以做完后头皮微感发热为度。这样做有祛风升清降浊、益肾清脑的功效。

五、保持大脑年轻,做好3件事

1. 把体重控制好

2016年,一项发表在《衰老神经生物学》的研究显示,身体肥胖者的大脑比同龄消瘦者“老10岁”,尤其是中年以后,胖人得大脑衰老得更快。

2. 睡眠保持规律

晚上睡不好,人第二天往往没精神,不仅如此,记忆力也会下降。良好的夜间睡眠,能促进大脑发育生长,消除疲劳,恢复精力、体力,对记忆力有明显的保护作用。

3. 多使用大脑

神经网络中的神经元和突触都存在可塑性,也就是存在“用进废退”之说。给予大脑良性刺激,能够在某种程度上使其功能“永葆青春”。(据《健康时报》)

远离节后综合征



调整作息



合理饮食



加强锻炼

远离节后综合征 新华社发 王鹏作

本版组稿 郑伟元