



定好的暑期计划执行难?

孩子们的假期也要适当留白

□本报记者 任洁

暑假生活已经开启,如何制定出一个合理的暑期计划?育儿畅销书作者项目表示,家长可以帮助孩子建立自主学习的内驱力,在把握计划整体框架的前提下,引导孩子自觉主动地完成暑假任务。

孩子有自我成长需求 帮助孩子建立内驱力

如何引导孩子自觉主动地完成暑假作业?项目在作客“父母必读养育新观察直播间”时提出,首先家长要学会找到孩子学习的自主动机,也就是内驱力,假期计划要得到他自己的认可,并且是想要做到的。

有的家长提出“跟孩子沟通不了暑期目标”“孩子不愿意配合”的问题。项目表示,每个人都有向阳成长的力量,不管是大人还是小孩都想成为更好的自己,孩子会有自我成长的需求和愿望,家长要帮助他们好好呵护。如果家长认为孩子不想向好,可能是孩子被一些负面情绪或者以往经验阻碍,觉得自己没办法做好,这需要家长多鼓励,给予正面的情绪支持,为孩子描绘实现暑期目标后的美好前景,然后给出具体建议,跟孩子一项一项沟通。

孩子的精力和自控力有限,大人有时候也这样,会高估自己的执行能力,这是不可行的,需要量力而行。培育内驱力很重要的一点,就是让孩子有自主感。孩子的心理需求大,他们要掌控自己的人生,所以制定计划时一定要留有留白时间,让孩子可以自由安排,这对孩子来说特别重要,不要让假期

过得比上学还忙。

当计划没有留白时,家长会发现孩子的学习效率低,这不是因为孩子不自觉,而是因为自控力是一种容易消耗的心理能量,大人也不可能从早到晚始终保持自控力。有了充足的留白时间,孩子就能够身心愉快地做事情,而不是每天感觉被各种各样的题目压得喘不上气,这是亲子之间能够合作完成计划的一个关键点。

如果孩子看到暑期计划后担心影响他们休闲娱乐,家长要及时询问,了解孩子有哪些想玩的地方,想安排什么娱乐活动,跟好朋友有什么计划等,安排进计划里。孩子在暑假里有玩的需求,也有进步的需求,如果学习部分阻碍了玩的部分,他们可能就不会接受大人定的计划。

把握计划整体框架 帮助孩子建立学习执行力

有些家长提出“孩子说的很好,但欠缺行动的执行力”。项目认为,即使是成年人,有时候也会忍不住刷短视频,需要借助外力的帮助去学习。所以家长要帮助孩子建立好习惯,他的执行力才会越来越强。

家长要把握住暑期计划的整体框架,并且不间断地关注孩子的执行过程。比如可以在

上班前跟孩子说今天大概要做什么,上午要做哪几点;中午问问孩子上午的完成情况,如果完成得不太好,分析是什么原因导致,下午怎么调整;晚上和孩子总结复盘,问问有没有什么需要家长帮助的地方,明天怎样调整等等,帮助孩子建立执行力。

建立习惯需要有一个过程,家长不能期待孩子马上就能做到自觉主动地完成计划,因为小孩很难管理好长达一天的时间。家长可以给孩子推荐时间管理方法,设定固定时间段集中注意力,并提高工作效率,比如与孩子约定先写40分钟,然后休息20分钟,再写40分钟这种节奏。

在运用时间管理方法时,有的孩子休息完却难以回到学习状态里,原因是在休息时听故事或看电视无法中断,容易失控。建议孩子在短暂的休息里不做这类事情,可以安排一些其他放松内容,比如看书、户外锻炼等。

家长要帮助孩子制定一个可执行的计划表,如果每次制定的计划最后都没执行,久而久之计划就成了摆设,孩子会漠视计划。制定计划时要考虑可执行度,家长要调整自己的心理预期,一个小学生在

中坚持不了太久,因为他们的大脑中负责理智自控部分的前额叶皮层没有发育成熟,要到25岁才长好,所以不能对这个年龄段的孩子要求太高。失控对于小孩来讲是常态,只能在他们做不到的时候想一想下次怎样做。

暑期计划要安排一个试运行阶段,以便根据实际执行情况去调整。比如家长可以和孩子商量,在计划开始前先运行一周,看看一项任务大概用多长时间能完成,根据作业难度和数量随时调整。

此外,暑期计划的复盘环节也很重要。暑假有很多突发情况,比如突然去旅游,或者临时有一个活动,可能会打乱计划。当孩子完不成的时候,家长得看到其中的原因,再去跟孩子沟通应对措施,以鼓励的方式让孩子多体会成功,孩子才愿意做多事情。

【健康红绿灯】

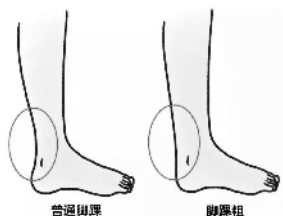
绿灯

清晨是刮胡子的最佳时间



运动前刮胡子,皮肤可能被划出肉眼看不见的小伤口,运动时产生大量的汗液,流经伤口可能会引起痒感甚至感染。运动后身体血液循环加快,汗水刺激刮过胡子的皮肤,会产生烧灼感,让人十分难受。清晨是刮胡子的最佳时间,这时皮肤比较放松,可减少刮伤的几率。

脚脖子粗的人平衡感可能更好



纤细的脚踝可以让整条腿的线条更加完美,但是研究发现,脚踝粗的人平衡感好,走路更稳,不易摔倒。脚踝粗是指小腿和脚踝之间胖得没有明显界限。研究人员招募了一批志愿者,按脚踝粗细将其分为两组。跟踪调查发现,脚踝粗的人普遍平衡感较好,走路摔倒的几率也比其他人小。

红灯

夏天运动不宜出大汗



汗液的成分中,实际占比最多的是水分,高达99%以上,其他成分仅占到0.5%-1.0%。所以,无论出多少汗,排出的几乎都是水分。而且人体的正常新陈代谢是通过肝脏、肾脏排出代谢废物,汗液并不能将人体内的“毒”通过皮肤表面排出。出汗太多会损失大量水分,同时钾、钠、钙、镁等离子也可能丢失过多,造成电解质紊乱。

牙龈肿最好少用电动牙刷



电动牙刷的震动频率和力度相对固定,每分钟振动次数高于2万次,旋转时在牙齿表面类似于横刷,可能对牙齿造成一定磨损。如果牙齿本身就不太好,如患牙周炎时,最好不要选择电动牙刷。另外,儿童一时不能适应电动牙刷的频率和力度,使用时易损伤稚嫩的牙龈,使牙龈出现红肿等症状,严重者还会引发牙周炎,导致牙齿脱落。

·广告·

房山区城市管理委、房山区城管执法局

积极开展能源运行领域联合执法检查

为进一步加强燃气管线运行情况的日常监测,保障夏季用电高峰期能源运行稳定,确保安全度过汛期,近日,房山区城市管理委、房山区城管执法局对全区能源运行企业长输管线穿越河道重点点位进行防汛安全检查。

检查现场,执法人员对燃气管线及设施进行全面排查,重点检查燃气管网设施是否被建筑物、重物、绿化植物根茎等占压,是否存在漏气、腐蚀,调压(柜)箱、阀井是否定期进行维护保养,周边是否存放堆放易燃易爆物品,安全警示标志是否存在缺失

不全等问题,督促管线权属企业按照防汛应急预案落实主体责任,做好气象预警研判,备齐防汛物资,加强穿越河道重点点位巡护,做好应急信息报送工作。

今年第二季度,房山区城管执法局已对房山区重点能源企业开展三轮全覆盖检查,接下来,将充分发挥政企联动工作机制,加大问题隐患排查力度,做到及时发现、及时制止、及时查处,督促能源企业落实安全生产主体责任,持续做好能源运行领域执法工作,确保能源领域运行稳定。

(李安琪)

饿了就心慌手抖 可能与5种疾病有关

对健康人群来说,饿一会达不到心慌、手抖的程度,如果一饿就感觉心慌、手抖,可能预示着身体出现了问题。

低血糖 发生低血糖时,身体会立即启动升血糖机制,动用储存的糖来尽量升高血糖,会伴随交感神经兴奋表现:心悸、出汗、面色苍白、肢体震颤等。且血糖下降速度越快,症状越明显。

糖尿病 部分2型糖尿病患者,特别是比较肥胖的患者,可能会出现“糖前期”症状。主要表现为下一餐前,即饥饿状态时出现低血糖反应,包括心慌、手抖、浑身无力等。

甲状腺功能亢进 甲亢患者体内甲状腺激素产生和分泌过

多,导致身体代谢速度加快,神经兴奋性增加。

如果常在饥饿时出现心慌、手抖,尤其在双手伸平,十指分开时明显,并伴随怕热、出汗多、消瘦、突眼等症状,建议进行甲功五项、甲状腺激素水平检查。

肠胃疾病 胃部没有食物,胃酸又分泌过多时,可能出现心慌、手发抖的情况。如患胃溃疡等疾病,饥饿状态下症状可能加重,引发不适感。

心血管疾病 若存在心脏方面的疾病,如心律失常、冠心病等,也可能引起心慌、胸闷,出现手抖等现象。饥饿时血压降低,易导致脑供血不足,加重症状。(陈娜)