



暑期计划很完美 孩子执行却太难

一转眼，暑假过半了。孩子的暑假计划执行得怎样？暑假作业的完成率达到了多少？不少家长发现：孩子制定暑假计划容易，执行起来却是难上加难。



这些暑假计划需要及时改善

● 缺少目标与结果的预设

制定计划相当于确定了步骤，解决的是“做什么、怎么做”的问题，而目标和结果关注的是“为什么这么做、做到什么程度”的问题。

“目标——计划——结果”是一条完整的行动链，没有目标就没有动力，没有结果预设

● 原本计划过多过细，没有变通余地

假期有限，当我们把所有内容安排进去，却发现计划制定得太大、太满，没有核心焦点，所以执行起来就不易见成效，没有成就感。

● 忽略了任务的难度系数

在制定计划的时候，我们往往会忽视这个过程中的困难和问题。

比方说，在一天的计划列表中，我们会将大模块时间设定为学科学习，语数英等科目联

就无法评价目标的达成。家长要和孩子再次明确假期的目标。这个目标不要太大，要符合孩子的实际。比如，多去浏览课外书籍，不断地增加自己的知识储备等。

假期里的临时状况很多，没有变通的时间和空间，反而容易引起焦虑。这种计划就需要及时调整及改善，给孩子留有变通的余地。

排。对比学校的课表，我们不难发现这样的计划对注意力和思维力的要求更高。假期中，需要劳逸结合、难易搭配的计划，否则身心状态就会疲惫，无法完成既定任务。

这样改进孩子更易接受

● 根据孩子的优势和不足，重点改善

在改善、调整暑假计划前，对孩子要有个评估，看看近期哪些规划优势是值得发

● 召开家庭会议，探讨暑假计划改善方案

在生活中，最了解孩子的是父母，制定暑假计划时，可以一起讨论修正，改善、调整

● 孩子自列心愿单

家庭会议和对孩子的评估结束后，家长应先让孩子自己列一个心愿单，把他想在暑假里

扬的，哪些目标还未达到，争取进一步努力实现。

时，父母的参与会让孩子得到更中肯而精确的意见。

做的事情一一写出来。想做还未做成的事项，在之后的假期时间里逐步实现、完成。

亲子关系决定暑期生活质量

● 做好倾听人——主动聊天术

多和孩子一起参加活动，在陪伴孩子的过程中，耐心倾听他们的烦恼和不满。

作为家长，要学会增进同理心，把自己放

● 当好精神引路人——重塑偶像法

做一个不断学习的家长，跟孩子一同成长。多读书，多学习，才能真正地跟上当今孩子的步伐。你要求孩子达到理想的目标，自己

● 做好身体呵护人——规律生活

假期要特别注意孩子的健康。生活和作息没有规律，很多孩子开始晚睡晚起，手机使用无度，我们要时刻提醒孩子，做到作息有度，

● 抓住自律养成黄金期——找到手机替代品

中小学阶段，手机是孩子假期时间的最大的杀手，同时也是培养孩子自律养成的关键抓手。只要有更加重要、更有品质的精神寄托孩子的注意力就能从手机上转移开，让我们一起

在孩子的位置来思考问题。只有做孩子贴心的倾听人，才能真正走进他们的内心世界。

也要努力行动，真正重新塑造家长在孩子心目中的形象，做好孩子的精神引路人。

劳逸结合，饮食有量，防疫防病，安全防范，规律生活。

找到这些事情，提高孩子的精神品位。并进行持续地监督，抓住暑假黄金期，培养孩子的自律精神。

(综合自小学家长慧、好教师)

这4部国产文化节目 暑期陪孩子一起“刷”

1 《“字”从遇见你》

《“字”从遇见你》是央视匠心打造的一部用汉字讲故事的纪录片。每一个汉字都潜藏着不同的文化基因，该纪录片从哲学、文明、出行、生活及动物五个方面入手，结合孕育汉字的生活情境与历史场景，故事化地讲述了25个汉字的来源和流变，揭开它们背后的历史文化典故。

“有趣”是该片的鲜明特色，高超的情景再现与动画模拟技术，让一个个沉睡在古籍里的汉字“活”了起来，再加上文案风趣幽默，一撇一捺尽显汉字魅力。

每集片长只有五分钟，意蕴却十分深厚，很适合利用碎片时间观看。当千年前的甲骨文、金文文字化身为一个个手舞足蹈、憨态可掬的小人儿向你跑来，你能忍住不靠近它吗？

2 《典籍里的中国》

《典籍里的中国》聚焦优秀中华文化典籍，通过时空对话的创新形式，以“戏剧+影视化”的表现方法，讲述典籍在五千年历史长河中源起、流转及书中的闪亮故事。

《尚书》《论语》《道德经》《传习录》《天工开物》《红楼梦》《本草纲目》《孙子兵法》《史记》《诗经》《楚辞》等经典书籍被搬上舞台，用上环幕投屏、AR、实时跟踪，便是一场视觉、文化的双重盛宴。

3 《舞千年》

《唐宫夜宴》破圈之后，河南卫视乘势而上，与哔哩哔哩合作推出文化剧舞蹈节目《舞千年》。

相传神书《十二风舞志》记载了历史长河中最优美的舞蹈，该节目便以此切入，由5位荐舞官与13支舞团一起穿越中国历史上四大最具代表性的文化盛世，以奇舞著书《十二风舞志》，共同讲述蕴于舞蹈之中的华夏故事，并呈现与之相关的历史故事、文化艺术、服饰礼仪等“硬核”知识。

4 《国家宝藏》

《国家宝藏》是一档大型文博探索节目，第一季首播豆瓣评分便高达9.3分，获取好评无数。

节目中每件宝藏都拥有自己的明星“国宝守护人”，他们讲述“大国重器”的前世今生，解读中华文化的基因密码。

(据点灯人教育)

国家出台恢复和扩大消费20条措施

02

暑期免费看娃 实力宠职工

03



今年暑假，省直中医医院为职工子女开设托管班。托管服务从早上7时至下午7时，每天接受托管服务的小学生近200人。这是该医院连续第二年开设托管班。
市总工会党组书记、副主席孙丹表示，我们支持与鼓励各机关企事业单位开展形式多样的假期托管服务，积极解决职工的“急难愁盼”问题。
株洲晚报融媒体中心记者/何春林 摄影报道

夜色渐浓 坐看朗月

昨天，市区最高气温35.7℃，高温又跟我们来了一个大拥抱。

市气象台说，未来几天，市区最高气温都在33~35℃徘徊，尽管不是前段时间那种透不过气来的热，但实在算不上凉快。

不过这几天午后，有些地方还会有雷阵雨，范围不大。也正因为下雨，夜风起时感觉会比较凉爽，大家可以晚饭后出去散步。今天是农历六月十五，一年刚好过了整整一半。在中国台湾等一些地方把这一天叫做“半年节”，要拜神明感谢保佑，全家还要一起吃汤圆，庆团圆。

每年六月十五，也是一年中除中秋之外，观赏月亮的好时段。等到夜色渐浓，暑气退去时，在室外吹吹凉风，看看月亮，数数星星，也是一件很美妙的事。所以，今晚不妨抬头看看圆圆的月亮，定能收获一份夏夜的好心情。
(王娜)

让我们“1”块来助学 “小报童”走上街头 传递爱心

04

炎陵 高山黄桃

第一季“爱心助农”专场

下午4点，晚报直播间等你

株洲晚报 每日68元/箱(10斤装)限量抢购

关注株洲晚报抖音号 直播信息及时更新

株洲晚报 直播间