神兽出笼，暑期这样过！

暑假到，神兽出笼。如何妥妥安排好孩子的暑期，成了很多家长的本周事项。其实，稍作规划，父母就能不用太操心地为孩子打造一个舒适惬意又有所得的暑假生活。

能力篇

暑期是培养孩子劳动能力的黄金时期，不少费时的家务特别适合在此刻让他们学习与“演练”。如学做一道拿手的好菜、做一杯消暑冷饮、为家人做一次早餐、参与一次种植、采摘类的农事劳作、为家庭成员进行一次采购等，都是极好的尝试项目。

“培育”孩子们的“爱心”也正当时。参加一次公益活动、学会处理废旧快递包装盒、照顾一个小动物、教弟弟妹妹学会一项礼仪、给公共草地做一个爱心标语等，都能激发孩子的环保理念和对爱意的传递。

社交能力也是当代家长颇为重视培养的一项。那么，暑假就是一个天然的“试炼场”。不妨鼓励孩子邀请小伙伴们到家做客，让孩子作为小主人热情招待一番。也可以让孩子设计一份旅游攻略，为暑期出行提供方案。让孩子主持一场家庭表扬大会吧，孩子一定会格外开心和留意自己的“台风”。他还能当一个汉服推广人，和小伙伴们策划一次汉服秀，为父母开一个小型的“仲夏夜晚会”。

如果孩子有自己感兴趣又有意义的事情，但在平时总没空，那么暑假就可以多花些时间去做，如音乐、美术、舞蹈、书法、摄影等，发展一技之长，可以终身受益。暑假期间，建议家长有意识地引导孩子分担和做一些力所能及的家务活，例如打扫卫生、做饭、整理衣物，以此锻炼孩子的独立生活能力，增强孩子的责任心。

值得一提的是，阅读能力的提升不可忽视。暑假期间，家长可以和孩子一起制定一份科学、合理的阅读计划，让孩子们根据个人情况，自行选择每天阅读的时间段、阅读书目和进度目标，循序渐进。阅读计划一旦制定，就要坚定地执行到底，切忌“三天打鱼，两天晒网”。因为习惯的培养，就是不断的重复。暑假孩子学习压力相对较轻，可以有大段的时间用来阅读。每天安排固定的阅读时间，有助于帮助孩子养成稳定的阅读习惯。每天读完书，家长可以让孩子做个小记录，也可以鼓励孩子写读后感，与家长分享交流，或以其他形式体现阅读成果，并给予适当奖励。这样坚持下去，等到假期结束，一定可以帮助孩子培养出终身受益的好习惯。

为了保证孩子日常作息规律，暑假期间还建议家长每天晚上和孩子一起制定第二天的作息时间表，尽量和上学时的作息接近，这样假期结束时就不需要花太多时间重新调整了。每晚写好作息时间表后贴在墙上，第二天认真执行。这样的计划能力，也能让孩子在未来受益良多。

健康的体魄是孩子一生的财富。暑假期间，别让孩子成了“家里蹲”，建议每天至少安排1小时左右时间，由家长带着孩子，或者让孩子与同龄人一起，适当锻炼身体。户外活动一定要注意安全，不要去河边等危险的地方，在确保安全的前提下，让孩子玩得尽兴。家长也能让孩子参加一些夏令营活动，或者索性亲自陪同前往外地旅游，感受祖国大好河山，开阔孩子的眼界，拓宽孩子的视野。

器物篇

想要有一个“完美”的暑期，一些小物件能帮上大忙。一起来看看吧！

成长自律表

让孩子在暑期养成良好的“学习+生活”习惯，需要有家长的监督和激励。“成长自律表”就能有效起到激励孩子的作用。“成长自律表”通常以台历形式呈现，放在孩子的书桌上，可以时刻提醒孩子是否做到了约定的自律行为。做到的内容以贴纸形式呈现，按日按月按约定习惯，可纵向可横向，从不同的角度来检视自己每一天的行为。“量化”的方式，给了孩子具象认识，帮助孩子客观“认识”自己。

有些产品还设置了一些科学小习惯，如看电视、整理玩具、打扫卫生、运动、完成学习等，基本涵盖幼儿和小学生日常生活中的各种习惯。如果有不够的，提供空白贴，可以自己补充上去。家长可以和孩子一起设定自律目标，贴到对应的台历表中，从易到难，帮助孩子分阶段达成自律目标。家长可以跟孩子约定达成一个小愿望，孩子做起来动力满满。

时间管理器

明明知道还有一堆事情要做，但就是迟迟不见行动，明明内心焦虑不安，可还是一边发呆一边拖延时间。学会时间管理这件事，对于小孩子来说并不容易，但若有物品加持，却能实现有效控制，让孩子拥有更好的时间管理理念之余，还能通过科学的时间规划，找到一个平衡点，获得一种合理的时间管理方法。

时间管理器通常都有显色大表盘和数字显示屏，通过可视化时间管理，孩子可根据作业、学习时长倒计时。比如，看电视、玩游戏、阅读等都能给自己设定倒计时，到点提醒，主动关闭娱乐设施。

双面磁力白板

在家里安排一块白板，对孩子来说会是一个发挥创意的“舞台”。涂鸦式创意面板，可以自由擦写、自定义任务管理面板，自由编写制定任务计划与目标，如日计划、周计划、考前计划、寒暑假计划等。同时，双面板可写可画，教孩子做题或者打草稿都特别方便，一旁还能放上各种时间安排表，孩子对于自己该做的事情一目了然。此外，儿童进行加减法运算、玩磁力片时也是好帮手一枚。因为配有小板擦，即使写错也能随时修改。孩子的创意大胆放飞！

分类文件袋

很多孩子不会整理也懒于整理，书包常常乱七八糟，书桌也是一团“忙乱”。有了这个分类文件袋，可以帮助孩子学会整理归类。家长可以引导孩子通过学科来分类整理，也可以通过使用类别来分类整理，比如可将草稿纸、铅笔橡皮等备用学习工具、画作和手工作品等进行分门别类。这样不仅能保持书包、桌面整洁，还能迅速找到需要的物品，帮助孩子养成收纳好习惯。 （天易）