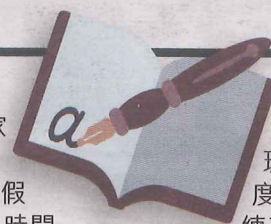


在職家長每年到暑假都會為子女如何安排暑期活動而感到非常頭痛，一方面明白暑假應該是讓小朋友去玩去放鬆，但又擔心小朋友於暑假期間過度放縱，到九月開學時就無法收拾心情投入學習！想小朋友的暑假過得歡樂、充實兼有意義，家長可以點做？



善用暑假 小朋友要有Say!

要避免小朋友的暑假虛度光陰，家長可以根據子女的興趣為他們安排暑期活動之餘，亦可為他們編排一張暑假作息時間表，各位家長要注意，時間表內容切忌只有新學期有關的學科預習與暑期作業操練，家長宜與小朋友共同商量暑期活動的安排，讓他們表達一下自己的意見，當小朋友獲得家長尊重，可以選擇自己感興趣的活動時，自然可以善用暑假。



暑期課程要點揀？

家長讓小朋友參加暑期班，都希望他們能愉快充實地度過暑假，而不是在短時間內操練某科的成績，最好避免有繁重的暑期功課或學術方面的習作，避免他們放暑假時都要承受過大的功課壓力。此外，小朋友的暑期班時間表中，活動時間不宜過長，要讓他們有休息時間，在活動與活動之間，要考慮足夠的用膳時間、小睡時間等。最好選擇相鄰地點的暑期班，避免舟車勞頓。

家長應如何協助孩子善用暑假？

學習分擔家務 培養責任感

家長在編排暑假時間表時，應以作息有序為大原則，例如有合適時間進行不同活動，如音樂、戶外、美藝、溫習時間及自選玩樂等；此外，家長可鼓勵小朋友每天在家做一件能力所及的家務，如掃地、摺衣服等，或每星期執拾一次自己的房間，藉此可以養成良好的生活習慣之餘，更有助小朋友培養家庭的歸屬感及責任感。



鼓勵訂立暑期目標

想子女趁暑假追趕學習進度，還是讓他們在迎接新學年到來之前，自由探索自己興趣，家長們的選擇往往是決定小朋友放暑假的意義！家長可協助小朋友訂立暑期目標，例如在暑假期間學會游泳、踩單車等；當然訂立目標前需要注意小朋友的能力及個人安全。

聯合國兒童基金會建議，學前兒童每日進行「自由遊戲」(free play)至少1小時。因此在編排暑假作息表時，家長謹記要預留時間讓子女自由自在、自行選擇遊戲，這樣對他們的成長發展均有所裨益。



內容摘錄自慈慧幼苗網站【問問專家】環節<http://babyparent.org>

圖片來源：互聯網