

小学开学了 家长需要注意啥



转眼间，开学已经10天了，孩子们背上书包，来到新的学校或新的年级，开始了自己新学期的课程。除了孩子需要适应，家长们同样需要调整自己。学习、休息、饮食，每一项都需要用心对待，家长们，您了解孩子在校的生活吗？您知道应该怎样做才能保证孩子的学习和生活吗？为了给大家释疑解惑，记者采访了多方面的专家，他们的建议希望您认真考虑。

★生活习惯需调整

暑假里，家长对孩子的作息时间要求不再那么严格，写作业、玩电脑、和小伙伴玩游戏，他们的生活被安排得丰富多彩，晚上睡觉的时间普遍推迟。开学了，不知道他们能不能很快适应上学的日子？八一路小学三（2）班的班主任梁爱珍告诉记者，小学生最合适的睡眠时间是10个小时，9点半之前要就寝。开学这几天，课堂上打瞌睡的同学明显比学期中间的时候多，和孩子交谈后得知，有的孩子甚至会熬到11点，睡眠时间不够，自然导致他们上课时没有精神。梁老师提醒家长，放学后一定要让孩子尽快写家庭作业，千万不要熬夜，把作息时间调整过来。

开学后上课的另一大问题是注意力不集中，上课爱说话。梁老师说，小伙伴们一个暑假不见面，刚开学都很兴奋，上课说话的现象屡禁不绝。作业完成得也不好，有的同学每天都不能完成。她提示家长们，一定要及时查看校信通，了解老师布置的作业都有什么，并监督孩子完成，除了签下自己的名字外，还可以写一下孩子在家里的表现，或者学习上的困惑，老师们看到后，会根据家长提供的情况，更好地教育孩子。一段时间后，良好的学习习惯就养成了。梁老师提醒家长，可能刚开始这样做的时候会比较累，家长、孩子都不习惯，但一旦习惯养成，进入良性循环，就会觉得很省力。



每到放学，校门口的小吃摊都会吸引很多学生

★书包文具不可太花哨

下午放学的时候，记者在市区几所学校门口做了调查，只见学生的书包琳琅满目，大部分是双肩包，还有不少学生拉着拉杆书包。他们告诉记者，书包实在是太沉了，背着很累，拉杆书包更轻松一点。记者拿过一个三年级学生的双肩书包称了一下，足足有7斤重，而另一个同学的拉杆书包更沉重，达到13斤。这个学生的妈妈告诉记者，她的孩子比较瘦小，体重还不到45斤，书包的重量对于孩子来说，确实是过于沉重了。为了缓解孩子的压力，记者看到，确实有很多家长背着孩子的书包，到了学校门口，再把书包递给孩子。

梁爱珍老师告诉记者，一、二年级的时候，一般不提倡孩子买拉杆书包，因为书比较少，书包也轻，背起来很省力。拉杆书包虽然走在路上比较省力，但上楼的时候就成了负担。另外孩子的自控能力有限，背着这样的书包，上课老是静不下心，经常抠抠这，摸摸那。到了三年级及以上，课本数量忽然增加，加上辅导资料、作业本、文具盒等，书包的重量增加了不少，而且年龄大些的孩子，自制能力更强，家长可以根据自己的意愿，给孩子选购合适的书包。

文具方面，造型奇特的、有浓郁香味的、带着玩具的都不提倡家长给孩子买。

★早餐是个大问题

孩子早上7点多就开始上课了，早饭自然成了一个大问题，如何让孩子吃得好、吃得饱让家长很操心。早上7点半，记者来到八一路小学门口，只见许多小摊贩已经出摊了，卖的东西也是琳琅满目。有肉夹馍、薯条、烤香肠、煎饼、奶茶等，每个小摊的生意都很火爆，有的甚至排着长队，摊主

们忙得不亦乐乎。记者看到，这种小摊的卫生情况堪忧，基本都是露天操作，身边就是送孩子的车辆荡起的灰尘。特别是油炸食品的小摊，油已经呈现出黑色，不知道用了多久。即便是这样，但丝毫不影响孩子们的胃口，他们买到喜欢的食物后，开始大快朵颐。

一名家长告诉记者，自己上班很辛苦，每天还要接送孩子、辅导孩子写作业、做家务，感觉特别累，早上很少能按时起床，所以早餐就成了一项很困难的任务。即便有时候自己辛苦做了早餐，孩子也不爱吃，总是喜欢到学校门口随便买点吃。

商丘市中心医院消化科主任王友杰提醒各位家长，多次使用过的油，特别是经常煎炸食品的油，里面经过长时间的高温熬炼会产生对人体有害的化学物质，孩子食用后容易得消化方面的病。如果肉炸不熟的话，杀不死里面的寄生虫，容易让孩子感染寄生虫病。所以，要让孩子少接触此类油炸食品。

商丘市中心医院消化科主任王友杰提醒各位家长，多次使用过的

★早餐可以这样做

小学生的早餐包含哪些食物？应该怎么做才能又快又好？有着20余年工作经验的资深厨师张北京提醒各位家长，早上时间有限，所以早餐要简单易做，营养全面，准备早餐时间要控制在30分钟以内，一般15分钟就摆上桌。孩子吃饭不宜吃得过快，所以要给孩子留出15-20分钟的吃饭时间。为了省时间，很多东西前一晚都可以准备

好。一顿合格的早餐要包含以下几种：

一、淀粉类 淀粉类对胃有保护作用，也能增加饱腹感。

二、奶、蛋、肉、豆类 为身体提供充足的蛋白质。豆浆营养丰富，可以晚上准备好打豆浆的原料，泡在清水里，早上起床时按一下开关，洗漱完即可喝了。也可以准备好牛奶或酸奶，加热一下就

是很好的饮品。

三、水果蔬菜至少有一样 水果蔬菜富含膳食纤维，能提供身体所需要的多种元素。晚饭后可以逛逛超市，既锻炼了身体又能购置好第二天需要的水果。

四、坚果 种子类果仁，给身体提供维生素E及多种矿物质。

有干有稀，有甜有咸，这样才能让孩子更有食欲。

