

寒假中给高三家长的几点建议 PDF转换可能丢失图片或格式
，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/100/2021_2022__E5_AF_92_E5_81_87_E4_B8_AD_E7_c65_100062.htm 寒假已到，这是高三

的孩子在高中度过的最后一个寒假，也是高考前唯一可以自己安排的一整段时间，因此寒假时间的科学安排和充分利用显得尤为重要。在此我建议您督促孩子根据自己的实际情况制定寒假的学习计划，并监督其执行。

1、监督孩子在假期时每日的学习时间不少于7-8小时；(最好具体安排好上午几小时,下午几小时,晚上几小时.定时学习,定时休息,每天要有放松的时间.) 2、早上按时叫孩子起床，不要睡懒觉。争取8

：30开始学习。(孩子上学时天不亮就起床,就盼着放假能睡睡懒觉,有时如果不节制,甚至睡到中午.这样会越来越头脑昏沉,打不起精神,到临近开学时更会容易开学恐惧症.) 3、照顾好孩子的饮食，尤其中午最好不要吃太多方便食品。(这一点对于父母都要上班家里又没有老人的孩子尤其重要.如果家长没有时间,可以就近的饭店外送一些,一荤一素就可以了,多备些孩子爱吃的水果.)

4、晚饭前/后最好陪孩子散步半个小时，除了锻炼身体，放松身心外，还可以了解他/她的思想状态；(晚上可以跑跑步,运动量不必太大,如果有条件可以隔两天去游游泳.) 5、不要让孩子开夜车，保证11点之前必须入睡。(放假了,终于可以看电视了,有时孩子在学完之后看电视看的太晚,势必第二天起不来,渐渐变成晚睡晚起了.)

6、切忌不要急躁，有问题和孩子进行平等交流。(如果孩子期末成绩不太理想,不要老拿这个问题说事儿,或说你看人家谁谁多用功,就是比你强之类伤孩子自尊的话.要和孩子平心静气的交流,给孩子解压.)

7、不要过多地呵护孩子，因为您做得越多，他们的压力就会越大；(不要总是盯着孩子,一会儿问吃不吃水果呀?喝不喝水呀?让他觉得家长别有用心,借着关心在督着他.) 8、在寒假中了解各大高校近年来的录取人数和分数，帮助孩子根据自己的实际水平选择适合他/她的学校，为报名做准备。(其实经过高三的一个学期,家长对于孩子的位置应大概心里有数了.报什么学校什么专业,要有所考虑,多备份几个方案,对于所备份的大学和专业的前三年的录取数量及录取分数做细致的分析.) 最后希望在您的帮助和陪伴下，您的孩子能够度过高中阶段最充实，最有意义的假期,这个冬季的辛勤付出一定会换来盛夏时丰硕的收获! 100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com