

为你支招：中学生国庆长假学习生活如何过 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/284/2021\\_2022\\_\\_E4\\_B8\\_BA\\_E4\\_BD\\_A0\\_E6\\_94\\_AF\\_E6\\_c64\\_284536.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/284/2021_2022__E4_B8_BA_E4_BD_A0_E6_94_AF_E6_c64_284536.htm) 学习篇 开学已经一个月，终于可以松口气了。长假里如何劳逸结合呢？专家建议亲子共同制订假期计划，家长和孩子对于节假日安排的想法往往是不同的。如果缺乏平等的沟通协调，以家长的想法决定一切，得不到孩子的认可，那么家长的安排很可能会流于形式，收不到预期效果。尤其对于青春期的中学生来说更是如此，反而会造成孩子的反感和亲子关系的不和谐，为以后的学习留下隐患。建议家长和孩子在假期开始前或假期初共同商讨制订一份假期计划，合理规划学习目标，安排作息时间表，比如何时起床、何时休息、何时学习、何时自由活动等等，以期在保质保量完成假期作业和其他学习的同时，达到劳逸结合的效果。同时也锻炼孩子的计划性和自我约束能力。

游玩篇 “读万卷书，行万里路”。十一假期，能跟着爸爸妈妈一起出游最开心了！但小伙伴们也别忘记，这可是个开拓眼界的好机会，拿出你的相机和笔，拍下美丽的山山水水，记下一路上的奇闻轶事。但出门旅游还应注意饮食卫生，避免吃生冷食物。据了解，一般旅游期间的腹泻大多是饮食不洁，感染痢疾杆菌或沙门氏菌所致。为预防腹泻的发生，外出时应随身携带相关药物。此外，还要防止被蚊虫叮咬，蚊虫叮咬多发生在林木茂密的地区，轻者会发生瘙痒疼痛等皮肤症状，重者还会出现全身不适、乏力、头痛、发热等。为此，到郊外林木茂密区游玩时，一定要注意穿长袖、长裤衣服，不要坐、卧或躺在草地上休息，也不要衣服放在草

地上。一旦发现身上有伤痕或红斑，要及时用药。心理放假在给自己放假时，同学们也被忘了给自己的心理放假噢，可以和家长一起去旅游放松一下心情。睡眠不足的同学可以趁机“养精蓄锐”，喜欢运动的学生则可以酣畅淋漓地打几场球。同时，长假期间也是亲子沟通的大好时机，父母也应该和学生多出去散步，趁机聊聊学习的苦恼和困惑，帮助孩子疏导情绪。当然，老师也提醒，学生刚刚过完暑假，开学仅有一个月的时间，不要把十一长假又当成一个暑假来过，还需要学习。老师建议中学生可以花4天时间认真学习，其他3天就可以适当休息一下。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](http://www.100test.com)