



扫码下载甬派APP

新闻热线 87777777

宁波日报报业集团主管主办
国内统一连续出版物号 CN 33-0087

今日**16**版
第10651期

2024年8月15日 星期四
甲辰年七月十二

今天 多云,午后有雷阵雨 27℃-35℃
明天 多云,午后有雷阵雨 26℃-34℃

半个月后就要开学啦

如何叫醒“装睡”的孩子？

爸妈们伤透了脑筋
老师的建议是这样的……

上午睡懒觉，下午吹空调、吃西瓜，晚上约个同学游泳或打球，这是很多同学暑假生活的“标配”。眼下暑假已经过去四分之三，这样的状态是否能适应接下来紧张的学习节奏，也是很多家长担心的事情。

“有时候孩子其实早醒了，就是在装睡，拉不起来。”一位家长无奈地说。

如何叫醒一个“装睡”的孩子？如何调整作息，养成早睡早起的好习惯？来听听老师的建议。



建议1

回归正常生活的第一步就是调整作息，同步学校的作息时间表。

每天比前一天早睡早起10分钟-20分钟，就是巨大的进步。生物钟的调整不是一朝一夕的事情，我们可以采用渐进式调整方式，每天比前一天晚上早睡一点，比前一天提早一点起床，不再熬夜或赖床。

建议2

孩子有时候不是不愿意起床，只是因为找不到起床的动力。如果家长叫起孩子，不妨试试换个方式。可以趁着晨起天气凉快，带着孩子，约上住得近的一些小伙伴，一起开展一些晨练活动。比如晨跑、骑车、打篮球等。这样的户外活动，既锻炼了身体，又解决了孩子睡懒觉的头疼事。

▶ A02



鲜活梭子蟹跌价了？ 不，这几天在涨！

责编 高凯 张波
审读 刘云祥
美编/制图 徐哨

▶ A06