# 2024年开学季悄然来临，家长需要为孩子做好这些开学准备工作!

来源：网络 作者：紫陌红尘 更新时间：2024-06-21

*2024年开学季悄然来临，家长需要为孩子做好这些开学准备工作!作者艾米调整生物钟，告别拖延症寒假假期期间，孩子们的生活比较松散，作息时间没有规律，每天熬夜到很晚，早上想睡到什么时候起床就什么时候起床，无拘无束，日子过得优哉优哉的。开学了，家...*

2024年开学季悄然来临，家长需要为孩子做好这些开学准备工作!

作者艾米

调整生物钟，告别拖延症

寒假假期期间，孩子们的生活比较松散，作息时间没有规律，每天熬夜到很晚，早上想睡到什么时候起床就什么时候起床，无拘无束，日子过得优哉优哉的。开学了，家长要帮助孩子调整生物钟，按照学校的上课时间制定作息时间表，尽快适应开学的紧张生活。

另外，在假期里，很多孩子都会有拖延症的坏习惯，如：赖床、吃饭懒散、半个小时能完成的作业拖着半天才完成等等。其实这些不单纯是孩子生理上的懒惰，更多的是孩子在心理上无法控制自己，反正寒假有时间，总喜欢拖着。

调整饮食，营养均衡

寒假期间，特别是春节期间，大鱼大肉几乎是孩子每天都能吃到的，孩子跟着家长走访亲朋好友，会源源不断地有零食在兜里，这些食物吃多了不利于孩子的健康发育。开学了，家长要注意调整孩子的饮食习惯，给孩子换成清淡爽口的饮食，均衡营养。

此外，春天孩子们易犯困，季节干燥，加上学习节奏快，孩子们容易缺水嘴唇干燥。家长要注意让孩子每天喝足量的饮用水，保持精力旺盛，才能更好地投入到学习中去。

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找