

暑假即将结束 “收心”小妙招请收好

随着一场场秋雨的落下,暑假已进入尾声,新学期悄然将至。通过一个假期的调整,孩子们积蓄了一些能量,在即将到来的新学期也将拥有更加出色的表现。那么,迎接新学期需要做哪些准备呢?呼和浩特晚报记者采访了赛罕区东风路小学学苑分校的班主任、语文教师于娜,为家长及孩子们提供了几点建议,希望对孩子们做好开学准备有一些帮助。



抓住假期“尾巴”,查看作业完成情况查漏补缺。

□文/图 呼和浩特晚报记者 王璐

调整生活节奏 提前进入开学模式

新学期即将开始,首先应该调整作息时间。假期里,孩子们往往作息不规律,有时候熬夜看电视、玩电脑,睡懒觉的现象比较普遍。所以,家长在开学前需要协助孩子把作息时间调整到与学校作息时间同步,早睡早起,保证充足的睡眠,以便开学后迅速适应学校生活。

其次,远离电子产品。假期里,孩子们待家的时间比较多,使用电子产品的频率也有所增加。家长们要控制孩子使用电子产品的时间,保护视力,更要减少孩子看电视和玩游戏的时间,这样就可以避免开学后迟迟进入不了学习状态。马上开学了,让孩子学会阅读代替娱乐活动,让他们“收心”。只有尽早调整好生活习惯,过有规律的生活,孩子才能拥有最佳的学习状态。



整理书桌前



整理书桌完毕

整理书桌,准备迎接开学。

第三,要调整生活习惯。假期里,孩子们活动安排多,容易有饮食不规律、不吃正餐等情况等出现,极大地影响了身体健康和精神状态。因此,于老师建议:开学前家长一定要帮助孩子调整生活习惯和饮食习惯,让孩子少吃零食和快餐,让孩子按时吃正餐,还要鼓励孩子进行体育锻炼,积极运动。让孩子保持充沛的体力,以最好的精神状态迎接新学期。

调整心理状态 积极向上迎接开学

临近开学,记得把所有的不愉快都丢掉,也就是宣泄不良情绪,调整好心态。家长近期可以和孩子聊一些有关学校的话题,比如学校生活、老师和同学们。尤其是低年级的孩子,面对开学会产生紧张情绪,这就需要家长耐心疏导。建议家长们注重与孩子交流沟通,利用饭后或睡前时间陪孩子聊聊天,以勉励为主,舒缓孩子的心理压力。

心理状态调整好了,接下来就要调整学习状态了。于老师表示,家长们可以坐下来和孩子进行一次“假期总结”谈心,了解孩子假期的感受和收获,适时给出一些积极向上的反馈,鼓励孩子调整好学习状态,以崭新的姿态迎接新学期。

总结假期学习 查漏补缺温故知新

于老师提醒,在开学前要让孩子们调整到学习状态。首先,要自查假期作业,核对期末作业单,检查好假期作业的完成情况,利用开学前最后的时间查漏补缺。其次,还要温故而知新,鼓励孩子们对暑假学习内容进行复习,同时,可以预习新学期的课程,使孩子们能够更加从容地学习新知识,进入新学期。

于老师在采访中还表示,新学期是新的开始、新征程,家长可以和孩子一起制定新学期的学习目标和计划。根据孩子的实际情况,同孩子一起制定新学期目标,商定激励措施,为

回归自律、提高学习效率做准备。于老师说:“目标的制定可以从短期目标开始,比如认真完成作业、不磨蹭、作业正确率高等。中期目标也需要制定,比如每一次的考试期望。长期目标可以从学期末的进步、成绩等方面去制定。不管孩子制定什么目标,家长要充分尊重并帮助他执行即可,不要强迫孩子制定一些他触不可及的目标。”

为了让孩子更好地完成学期计划,于老师提醒,在制定目标时,可以让孩子自己制定一些奖惩规则。这样不仅有利于培养孩子的参与意识,还可以培养他们的责任感。

准备学习用品 万事俱备静待开学

于老师认为,对小学生来讲,新学期开始,想让孩子尽快找到学习状态,可以和孩子一起准备开学用品,给孩子一种仪式感。“比如买新的笔记本、文具盒、铅笔、橡皮……这些行为看似很平常,但会让孩子有一种感觉:开学了,这是一个新的开始,我要开始一个新的学习阶段了。”于老师说。

对于即将升入一年级的小学生家长,很多时候在准备学习用品时比较容易盲目,不知道该准备点什么好。其实,可以为一年级的“小豆包”准备一份“购买清单”,再进行购买。不买太尖锐的、刺鼻的、有安全隐患的,也要注意不要买太花哨、容易分散孩子注意力的文具。于老师说:“做好以上这些准备,希望孩子们能尽快收心,投入到新学期的学习生活吧!”



开学临近,不常看的书也要摆放整齐。