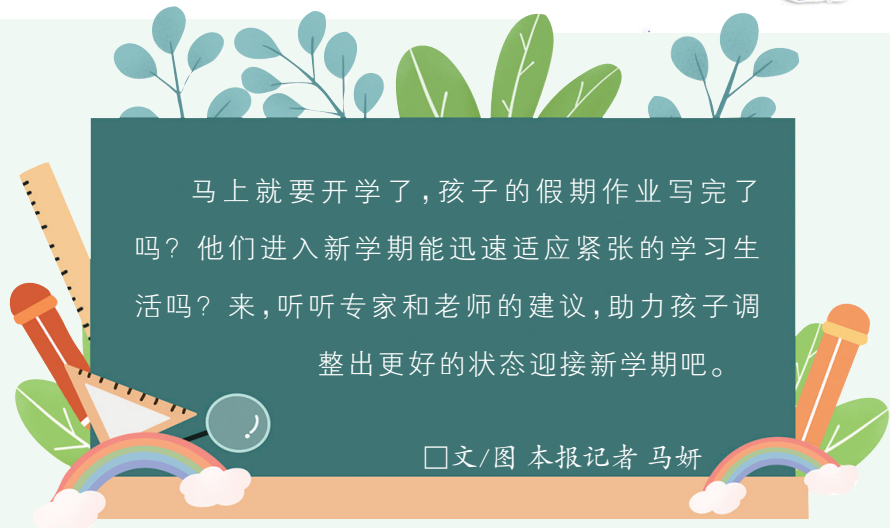




整理知识储备 轻松来收心

“其实我早就期待开学了,自己一个人在家挺没意思的。”开学就要上四年级的依婷假期过得不错,在家看了很多书,还和父母出去旅游了一趟,但她还是有些想念班上的好朋友了。其实,对于不少学生来说,暑假虽然可以尽情玩乐,但也掺杂着些许寂寞。“开学前的这几天,我每天都在整理作业、准备学习用品。”依婷说。

的确,开学前的准备工作非常重要。赛罕区大学路小学三年级数学教师雷老师认为,暑假在两个学期之间起到了承上启下的作用,因

此学生一定要抽时间对上学期学过的知识要点进行梳理,进行知识储备。还可以通过国家中小学智慧教育平台以及购买课本了解新学期要学习的新知识,把学习的状态找回来。

每个学校都会给学生布置一些假期作业,不管是书面的还是实践性的。假期所剩时间不多了,可以开始进行收尾工作了。雷老师建议,学生们可以对照学校制定的时间表或者是自己的暑期计划,看看自己的完成情况,做到心中有数,给暑假生活画上一个圆满的句号。

培养规律作息 顺势去引导

初中、高中的孩子深知自己学业任务艰巨,在学校和家的有效引导下,较容易进入学习状态,但是对于“嗨玩”了一个假期的小学生来说,如何让他们快速进入学习状态,却是很多家长头疼的事。

“起床困难、注意力不容易集中、新学期目标不明等是很多学生都会遇到的问题,那么在开学前一段时间帮助孩子们重塑作息规律,对家长来说就是一件非常重要的事儿了。”赛罕区大学路小学语文教师郑老师建议,假期里,多数学生的作息比较随意,常常晚上睡得晚、

早晨起不来。所以家长从开学前一个星期左右就要调整孩子的作息,督促他按时睡觉,早睡早起,调节生物钟,适应开学后的变化。

除了生活作息的培养,学习规律也要及时培养。“要正确树立时间观念,开学后,在校小学生要严格按照40分钟课时时间上课,所以建议家长要引导学生在家学习时间不要短于30分钟,切忌出现学10分钟、玩10分钟的状态。因为开学后,学生短时间内难以保质保量上课吸收知识。”郑老师说。



开学倒计时 你准备好了吗?

购买各类文具 细节别忽视

近期,不少家长带着孩子来到文具店选购心仪的文具,为新学期做准备。那么购买文具都有哪些需要注意的呢?

新城区市场监督管理局工作人员冯璐表示,家长在为学生购买笔、橡皮、修正液等文具时,首先要看标签。标签中至少应包含生产名称、生产厂名、厂址、生产标准编码、生产使用说明、适用年龄范围、安全警示等。还要闻气味。慎选色彩鲜艳、气味浓重的文具,尽量购买异味

小的产品。

冯璐表示,家长在为孩子选购书包时,除了通过正规渠道购买标志齐全、包装完好的书包,还应认真检查书包的背带、提把等与包体相结合的部分,选择缝合紧密、连接件牢固的产品。此外,配件应避免有锈迹、毛刺、起皮脱落等现象。选购时还可以试试拉链,在最大长度范围内来回开、合几次,应拉合滑顺、无错位、无掉齿。

缓解学生焦虑 亲子多沟通

近期,很多家长发现,随着开学在即,不少孩子出现了情绪低落、发脾气、浑身疲劳、注意力不集中、记忆力减退、失眠等,有的甚至还出现头痛、胃痛等躯体不适症状。其实,这都是“开学焦虑症”的表现。

“这是因为学生对学习生活缺乏必要的心理准备,所以才导致焦虑、恐惧的情绪。”内蒙古心理咨询师协会会长孙雅智提醒,“开学焦虑”对于大多数学生来说是很正常的经历,只要正确地引导和适度地调整,很快就会过去的。首先,家长不要过分紧张,家长的紧张情绪很容易使孩子的焦虑症状扩大化,小问题就变成了大问题。

其次,家长需要在心理层面给予孩子一些关注。学校就像一个

“小社会”,孩子要独立面对和处理这个“小社会”中的人际关系,这样难免会有各类情绪产生。作为家长,需要引导孩子正确表达自己的情绪,正视自己的情绪,学会释放情绪。

“最后,还需要在家长的帮助下,提高孩子的积极性、主动性,跟孩子多聊聊学校里的趣事,一起逛逛书店、文具店,让孩子自主选购一些书本和学习文具等。”孙雅智建议,这样做的目的,就是让孩子积极主动地参与到新学期开学的准备中,对新学期充满期待。

关心和爱护未成年人健康成长

人人有责



选购文具