

## 编者按

新学年开学在即,你的身、心都准备好了吗?记者日前进行多方调查,采写物品准备篇、收心准备篇,为家长新学期置办文具、装备,给孩子们在心里上好入学准备提供建议。

## 物品准备篇

### 一年级新生需准备物品不下 20 种

# 购置前做好准备避免入“坑”

本周,我市小学相继迎来一年级“小萌新”报到、体验。升格成为小学生,开学时需要为准备哪些物品?什么样的物品最适合自己孩子?家长在准备时要注意避开哪些“坑”?科学准备开学使用的文具用品,对不少一年级新生家长来说也是一个考验。记者就此多方采访、调查,为一年级新生家长选购适合的开学装备提供参考。

## 市场:线上线下销售开学物品真热闹

8月26日虽是工作日,在市区商场、新华书店以及南禅寺地下文具城选购文具用品的顾客却络绎不绝。一年级新生要准备哪些东西,南禅寺地下文具城的店主轻车熟路地帮家长搭配、补充必要的文具用品。记者走访市区多家商场、超市、书店发现,但凡售卖文具用品的店都推出了“开学礼遇”“开学有好货”“暑期放价”等各类针对文具用品的优惠活动。

在大东方百货文具用品区,小学生书包都是具有一定知名度的品牌,以双肩背为主,价格动辄数百元。一个女孩指着一个粉红色

拉杆箱喊道:“妈妈,这个拉杆书包很好看!”小女孩说,她即将上三年级,新学期要换个新书包。妈妈却有些犹豫,“老师虽然没说不能用拉杆书包,但也没说允许用啊。”这个拉杆书包价格接近300元,比双肩背书包贵了一倍。不过销售员解释,拉杆书包包在功能多,书包可拆卸作为双肩书包用。

这段时间,线上购物平台文具用品销售也推出了满减活动。相比线下实体店,网购平台无论是商品种类还是价格都有更多选择空间。就拿学生书包来说,在某网购平台售价最

贵的一款日本产品牌书包要7300元。据介绍,该书包用料顶级,为马皮制成,自重为1300克。而在该平台检索到最便宜的学生书包不足20元且免邮费。此外,不同品牌的铅笔价格差异也巨大。

从书包、文具盒到水杯等,一年级新生需要的开学装备不下20种。除此之外还有学习桌、护眼台灯等设备也在部分家长的考虑范围内,换季的衣服、鞋子也成了开学经济的一部分。比如我市一家商场宣传单上写着,凭学生证购买服装可享受一定优惠。

## 调查:家长最关注装备安全性

无锡报业教育融媒体中心旗下微信公众号“开学团子”做了一个关于开学装备的小调查,共有262名家长参与,从中不难看出无锡家长购置开学装备比较理性。有84%的家长认为书包、笔袋等只要不坏就继续用,只有12%的家长每学期开学都给孩子置办全套新装备;无锡家长给孩子的开学装备以网上购买为主,这个比例达72%;花费金额上,71%的家长500元以内就买齐了孩子所需的全套装备,还有18%的家长花费在500-1000元之间,有5位家长为孩子准备的开学装备超过5000元;在选择装备时,66%的家长把

安全当作考虑的首要因素,之后再关注功能、品牌、价格等。

林林总总的开学装备中,家长最关注的是书包、包皮等用品。孩子的书包大人背着都觉得重,要不要买个拉杆书包呢?多大的书包适合孩子背?关于装备的问题,是记者所在的多个家长群最近讨论的热门话题。陈女士的孩子身材较同龄人矮小,她为了给孩子选一款大小适合的书包跑了不少店。“常见的小学生书包完全挡住了孩子的背,但更小一些的书包恐怕连上学必备物品都装不下。网上选择多但没法实际感受,挑个合适的书包难

度挺大。”陈女士说。

包皮是家长必买产品,此前却被曝出有害物质超标,成了家长最担心的文具用品之一。记者从多位家长的反馈中得知,老师普遍要求购买透明包皮,方便孩子辨认课本。但记者走访发现,市面上透明的书膜、书套都是塑料制品,其中书膜更受青睐,这些包皮多数散发明显气味。

采访中也了解到,崇文重教的无锡重视儿童入学,有舅舅或外婆送书包的习俗。几位家长受访时表示知道这一习俗,书包里还会放上菱角、葱、鸡蛋等物品,寓意美好。

## 提醒:注意几个要点购置避免踩雷

书包怎么选其实有参考标准。由国家卫生健康委员会颁布,于2018年11月1日起施行的推荐性卫生行业标准《中小学生书包卫生要求》中规定好书包应符合6个标准:书包重量不超过孩子体重10%;书包大小要与孩子身高相匹配,书包贴在背部的面积不能超过3/4;最好购买双肩包;书包上配备反光材料;书包背面及底部要有支撑功能;书包材质无异味。

医生也建议家长选择肩带宽的双肩书包,不推荐使用拉杆书包。一般拉杆书包的

重量是普通书包的两倍左右,孩子上下楼梯或地面不平时使用,负重太重且容易重心不稳摔倒。另外,孩子骨骼仍在生长发育,长期单手侧拉书包,脊柱可能因受力不均匀出现弯曲。

对于家长担忧的包皮,深圳市消委会上个月联合多部门对市场上的30款包皮进行检测。实验数据显示,包皮膜被检出致病菌等问题的概率远高于书包套。该消委会建议家长选用书包套,尽量避免选用自粘式包皮膜。另外,家长选购时务必仔细查看标识,内容

包括生产厂家的厂名厂址、产品名称、产品型号规格、执行的标准、安全类别、材质等,避免购买有较重的刺激性气味的包皮。

采访中,多位教学经验丰富的教师提出了几个小建议:为一年级新生选购文具用品宜简洁大方,花样繁多的图案、多变的颜色容易分散孩子课堂注意力;选购橡皮、圆珠笔等文具用品时还要避免选择颜色过于鲜艳和带香味的,以免影响孩子身体健康;选择印刷品的颜色不要太白,否则容易损伤孩子眼睛。

(陈春贤)

## 收心准备篇

# 如何排解开学焦虑

开学在即,孩子们除了置办新学期要用的文具、装备,心理上也要为开学做好准备。在无锡从事青少年积极成长教育的资深心理老师胡庆利介绍,开学在即,孩子可能出现如下症状:情绪低落、心慌意乱、无故发脾气、注意力不集中;和被窝难舍难分,和电脑藕断丝连,和电视依依不舍,和手机形影不离。如果到了学校,孩子们出现上课老是走神不认真听讲,作业也不好完成。这时候,家长们都该注意了,他们可能患上了“暑期综合征”。因此,开学收心教育至关重要。

对于学生来说,能否顺利通过开学过渡期最为关键,只有及时收心并排解开学前的焦虑,才能思想上不掉队、行动上不落伍、学业上不欠账,才能跟上新学期的新进程。因此,学生只有做收心主动践行者,才会是最大的受益者。

家长不仅是孩子的监护人,也是孩子的第一任老师,家长的一言一行都对孩子起到潜移默化的作用。假期里,家长与孩子相处的

时间最长,最了解孩子的习惯。收心工作应从家长做起。临近开学和开学之初,家长要以乐观的态度、正确的方法、鼓励的话语,正面引导孩子收心,让孩子从心理上对新学期充满期待和信心。

### 1. 为孩子提供安静的收心环境

开学前,要按孩子所在学校的正常作息时间起居,家长不喝大酒,不打麻将,不在家里组织娱乐活动,按时准备一日三餐,督促孩子按时午睡,早睡早起,调节生物钟,适应开学后的“时差”变化。

### 2. 与孩子进行情感交流

家长可以选择孩子感兴趣的话题进行交流,比如知名人物的成长历程及在各项活动中的表现;热门电影《哪吒之魔童降世》观后感,从中挖掘有教育价值的内容。家长要与孩子一同进入学习状态,多鼓励多沟通,给予积极的心理暗示,比如开学

了学校有很多可以玩耍的同学,可以得到老师的表扬,让他们对学校有所憧憬。此外,早晨起来跟孩子打打球、踢踢毽、跑跑步也是一种有效的感情交流,更会达到润物无声的教育效果。

### 3. 鼓励孩子制订学习计划

家长可与孩子共同制订新学期计划,在商讨中完成从假期到开学的“频道转换”工作,把孩子新学期要读哪些书籍、以谁为标杆,需要重点提高哪些学科成绩、家长怎样配合等内容一一纳入学习计划,以帮助孩子树立信心,消除假期后的失落感。

作为家长也不妨制定自己的家庭计划和计划,购买一些名著以及历史、人物、励志等方面的书籍与孩子一起阅读,这样不仅有利于培养孩子的阅读兴趣和人文素养,有利于拓展孩子的知识面,同时也让孩子感觉到家庭的氛围,让孩子觉得“不仅我一个人在学习,我并不孤独”。(俞华)

附:一年级新生入学装备清单参考(不同学校有不同要求,请家长根据学校要求购置):

- 1 个书包
- 1 个铅笔盒(袋)
- 10 支铅笔(要求 HB 或 2H)
- 2 块橡皮(4B 绘图)
- 1 把直尺(一面直线一面波浪线)
- 1 个转笔刀(教会孩子使用)
- 15 本作业本(拼音、写字、算术各 5 本)
- 1 本作业记录本
- 2 块垫板(硬塑料,一块 A4 纸大小另一块 A4 纸一半大小)
- 1 套包皮(透明、结实)
- 1 个塑料水杯或保温杯
- 2 包纸巾(1 干 1 湿)
- 1 套美术材料
- 1 根跳绳
- 1 套铅笔套
- 1 套姓名贴
- 1 个饭盒
- 1 块餐垫
- 1 个小闹钟
- 1 双运动鞋
- 1 个胶棒
- 1 把圆头剪刀
- 2 个文件夹