



周视点



暑假余额已不足

调整收心 不妨先从这些方面做起



家长篇

暑假已经进入倒计时,可是不少家长发现自己的孩子依旧“玩兴正浓”,仍然表现出作息不规律,爱睡懒觉;做事不积极,“拖延症患者”上线;“沉迷”电子世界,一玩就是几小时;抛弃正餐,零食不离手;依赖性增强,什么家务劳动都不愿做;聊起“新学期”漠不关心等状况。学生和家长不妨从这些方面进行收心调整,以更好的状态迎接新学期。



1.循序渐进安静“收心”

一个逐渐习惯的过程,对于已长时间处于放假状态的孩子来说是至关重要的,如果缺少了循序渐进的过程,那么开学之初,孩子的精神很容易不集中,甚至会出现困倦、散漫等状态。

家长希望孩子不再松松散散,首先自己要以身作则。从现在开始,家长就要陪着孩子执行上学期间的作息制度,不在家里组织娱乐活动,按时准备一日三餐,督促孩子早睡早起。针对孩子早上起床难,家长可以前一晚让孩子早一点上床休息,第二天早一点起床,提前播放音乐,以便提神醒脑。

家长可以逐渐减少孩子看电视的时间和次数。比如,孩子之前每天看电视、玩游戏的时间有5个小时,要一天天逐渐把时间减少到4个小时、3个小时、2个小时,同时逐渐增加孩子学习的时间。

2.饮食上适当做调整

有些孩子在假期打破了一日三餐的饮食规律,大量的零食、饮料都会影响身体健康。所以,开学前这段日子,不妨让孩子的饮食以清淡为主,要充分补给富含维生素的饮食,减少脂肪的摄入量,少吃油炸食品,把身体状态调整到最佳。

3.多与孩子进行感情交流

这段日子,家长可以选择孩子感兴趣的话题进行交流。例如,讨论学校的人和事,激发孩子对学校生活的兴趣,让孩子保持良好的心态迎接新学期;茶余饭后多与孩子聊聊学校里的趣事,唤起孩子在学校的美好回忆。有的同学可能整个假期都没有来往,提一提与孩子关系好的同学,或许孩子会渴望见到同学,在潜意识里会对新学期有所期望。此外,周末早晨起来家长可以跟孩子一起打打球、踢踢毽子、跑跑步也是一种有效的感情交流。

假期结束前还可以召开一次家庭会议,让孩子描述一下他的假期生活,回顾一下自己的暑假作业哪些还没有完成?新学期对自己有什么要求?最后给假期做一个总结。暗示孩子假期已经结束,接下来重心必须放在学习上。

4.鼓励制定新学期计划

家长可与孩子共同拟定新学期计划,在商讨中完成假期到开学的“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。

(综合整理自人民教育、教育之江)

学生篇

1.主动调节生物钟

假期里,很多学生晚睡晚起,生物钟错乱,开学前必须调整,要按学校的作息时间安排饮食起居,不要因为作业欠账而开夜车,影响生活规律的形成。一天的活动也要尽量向学校的课程安排靠拢,比如上午8点-11点,正是上课时间,不要过分沉迷于游戏玩乐,最好静下心来,读读书。早晨起床后,可以进行适当的体育锻炼,保证开学后有旺盛的精力。

2.备齐学习用具

开学前,要购置工具书、教辅资料等必要的学习用具。学

生自己动手整理文具用品,可以锻炼自立自理的能力和习惯,也提前营造开学的氛围。低年级学生可以在家长的陪同下准备学习和生活用品,高年级学生要自己将衣服、鞋帽等洗刷干净,做好开学前的各项准备。

3.转移注意力

开学前,学生对电视节目和游戏往往意犹未尽,此时学生要接受家长的意见,主动克制自己,把注意力转移到学习上来,查一查哪些作业需要完善,哪些知识还模糊,及时请教同学和老师。

作业完成后,可以复习旧知识,预习新知识,读一些有用的书籍,以此进行开学前的热身。

开学后,积极参加学校组织的各种活动,课堂上,为防止走神,要耳、眼、手、脑、口并用,认真听、细心看、积极想、仔细写、按要求读,从而达到最佳的学习效果。

4.温故而知新

学生首先要安排时间“温故知新”。通过复习唤醒大脑里储存的记忆;提前制订一份可行的学习计划,预习新学期知识,这也是最重要的环节。

通过预习,可以对自己将要学习的内容有初步了解,从而有重点、有目的地去听课,学会正确的思维方式,对课文中关键的知识点、知识结构勤做笔记。预习的时间和科目可根据当天的学习情况灵活安排,基础薄弱的学科应坚持课前预习,这样在听课时就可做到有的放矢,争取学习主动。

5.培养独立的自我意识

学生要逐渐培养起独立的自我意识,学会自我思考,同时还要注意和身边人交流。只有在互相沟通、交流的基础上,大家才能互相理解、相互谅解,也能为你营造良好的学习生活环境;培养更多的兴趣爱好。

