

暑假余额即将不足,这5件事赶紧做!



暑假匆匆,不同于假期刚开始的兴奋、新鲜,此时的孩子们容易逐渐产生倦怠,有时候对事情提不起精神……这个时候如果放任下去,那么开学时,孩子将很难适应开学的节奏。想知道如何在暑期的后半段里高效利用时间,摆脱“暑期综合征”吗?

一、科学制定作息,让暑假的后半程事半功倍

相信在暑假初期,家长们已经和孩子商量着制作了一份暑期时间表。

现在假期进行到最后阶段,家长们也可以根据孩子前段时间的表现适当地进行一些更改,让孩子更高效地度过暑假剩余的时间。

给孩子一定的自主权,譬如,对于每天几点起床,几点睡觉,要做多长时间的作业,可以玩多长时间,看多长时间的电视等规定可以做相应调整。

重点是要合理安排,有所侧重,然后按照暑期作息时间表进行具体的实践。



在制定计划表时,重要的不是时间有多详细有多具体,而应该是实际的可操作性有多少。毕竟,家长没有暑假,不可能时时刻刻盯着孩子。

二、给暑假作业进度“充值”,知识巩固再提高

美好的暑假时光总是过得飞快,一转眼,是不是觉得假期余额已经不足了呢?

父母是时候给孩子们暑假作业充值,暑假中期的孩子们在

完成暑假作业的问题上普遍会出现诸如作业拖拉、注意力不集中、答题不规范等问题。孩子出现这些现象,家长也不要着急,可以参考以下的方法。

★ 相应修改后期作业计划

在与孩子沟通时,明确其充足的休息和娱乐时间,每天保持1到2个小时的学习状态。

其次,家长可以每天定时翻看孩子的作业进展,还可以根据孩子暑期前半段作业的完成情况采取适当“奖励”的方式,鼓励孩子完成每天定量的作业,并对后期作业完成计划做相应修改,在孩子完成作业后及时表扬并兑现承诺。

★ 不要盯着孩子写作业

有的家长喜欢盯着孩子写作业,一旦发现有问题,就会一边帮孩子涂擦,一边责怪孩子。其实,在这种焦虑的氛围中,孩子很难产

生学习兴趣。尤其是到了暑假中期,孩子正处于学习倦怠期,这时候家长的频繁说教是很难听进去的。

★ 培养孩子专心写作业的习惯

先了解一下孩子的作业量,自己估计一个完成时间,然后征询孩子,如“语文40分钟能做完吗?数学30分钟能做完吗?”

共同商讨制定目标时间。发现孩子做作业拖拉,感到必须制止时,可以走到孩子身边问“是不是遇到了难题做不下去了,要不要爸爸/妈妈帮你一下?”

这样可以把孩子的注意力拉回到学习上。

三、自主预习,为新学期打下坚实基础

在暑假中抓住预习的大好时机还来得及!这段时间也需要家长们多多督促孩子,养成自主预习

的习惯,才能增强学习的主动性,顺便为新学期的知识做好学习准备。

★ 提纲预习法

与孩子一起把所预习的内容列成提纲,提炼概括为有逻辑联系的纲要结构,使之层次分明,脉络清晰,观点突出,文字精炼,让孩子掌握章节大意和中心思想。

★ 温故知新预习法

在预习过程中,一方面要帮助孩子初步理解新知识,归纳新知识的重点,找出疑难问题;另一方面,复习、巩固、补习与新知识相联系的旧知识,联系旧知识,学习新知识,使知识系统化。

★ 扫除障碍预习法

在预习过程中引导孩子通过查阅工具书、相关资料以及请教他人等方式扫除学习障碍的方法。

这种课前预习方法的特点是具有学习的自觉性,孩子能自觉地克服学习中所遇到的困难而继续前进,进而养成良好的习惯。

在进行暑期预习时,应该教孩子认真阅读课本,找到问题后不仅要标上记号,而且要努力分区解决,尤其对于一般的知识,在预习中能自己动手解决的则应自行解决。

四、孩子“懒”了大半个暑假?劳动教育马上开始

你的孩子从暑假开始到现在,帮助家长做过哪些家务?有没有做到自己的事情自己做?

如果上面两个问题的答案都是“否”的话,那可要提高“警惕”了,说明孩子已经偷懒了半个暑假。接下来,家长要让孩子力所能及地做些家务活,做家务看似事小,却是孩子责任心敢担当的一次锻炼机会。

家长们告诉孩子,起床之后,要自己叠被子,自己的房间要自己定期打扫和收拾,看到爸爸妈妈在做饭的时候要搭把手。

这些事情看似小,却能适时地锻炼孩子独立生活的能力。

给孩子空间,给孩子鼓励,但不插手,让孩子自己学会面对问题解决问题。在家务中,培养孩子相信自己可以解决问题的勇气和自信。



五、抓住集中阅读的大好时机,多读几本好书

很多家庭都会在暑假刚开始的初期选择带孩子出去旅游,现在到了暑假的尾巴,进入到了集中阅读的最佳时机。

读书不仅有助于增长知识,开发智力,还能陶冶情操,转移电视、游戏的诱惑。

如果暑假前期孩子没有养成阅读习惯,那么,从现在开始,合理安排阅读时间,养成阅读习惯还来得及。家长可以结合孩子的兴趣或老师推荐的书单,选择一本或几

本好书,让孩子每天在安静的环境中,认真进行至少1小时的有效阅读。这样坚持到开学,相信孩子一定会有意想不到的收获。

家长不用限定孩子必须看经典名著,先从孩子的兴趣入手,只要让孩子养成阅读习惯,能够静下心来看书就可以了。同时,父母的言传身教也很重要,在陪伴孩子的时候不玩手机,不做低头族,孩子才能远离手机等电子产品,爱上读书。(素馨)