周口晚报

周口报业传媒集团

小记者

开心体验 快乐成长

2019年2月 11 星期一

己亥年正月初七

第 362 期

网址:www.zhld.com 热线电话:13592220007 投稿邮箱:zkwbxjz@126.com

组版编辑 黄全红

寒假要结束了

这份“收心计划”家长请收好

过完年,寒假也进入倒计时,孩子马上要去上学了。按照以往的经验,在开学开始的一段时间里,很多学生都会睡眼惺忪、哈欠连天、无精打采……这种状态,无疑是老师、家长和学生自己都不愿意看到的,不如抓住寒假生活最后的时光,做好充分的“收心”准备,让孩子精神抖擞、阳光帅气、信心百倍地重返课堂。今天就来为大家支招,“收心”大法请收下!

1. 与孩子一起回顾假期生活,分享收获和感受

家长和孩子可以一起把假期生活回顾一遍,分享下收获和遗憾,从中总结经验或分析原因,这样能让孩子的假期生活更有意义。

2.逐渐回归相对平静的日常生活

过年期间走亲访友、旅行聚会这里节目很多,孩子心态较为松弛,而要回归到相对紧张的学校生活,往往需要一段时间。家长应该在开学前的那几天,尽量少安排大型活动,让孩子的身心慢慢稳定下来。

3.检查作业完成情况,查漏补缺

提醒孩子检查作业的完成情况,看看哪些未完成、哪些完成的质量不高,然后制订计划及时查漏补缺,高质量完成作业,避免出现开学前临时抱佛脚、草草应付的情况。

4.调整生物钟,规律作息

很多孩子在假期形成了晚睡晚起等不良的生活习惯,不提前调节,会在开学之初出现注意力不集中、精神不佳等状态,影响到学习。父母可以和孩子一起制订一个和学校生活接近的作息时间表,让孩子按照作息时间表有规律地作息,提前调整好生物钟,从而更好地适应新学期的学习生活。

5.进行运动锻炼

孩子在假期生活比较松懈,开学前进行适当的运动锻炼,如跑步、打篮球等,可以帮助孩子强健体能、恢复精神,快速进入学习状态。

6.调节饮食规律和营养结构

春节期间许多人都打破了三餐的饮食规律,吃各种佳肴、饮料零食,这些都是将身体“养肥”的元凶,让人感到慵懒疲劳。家长要有意识调节孩子的饮食规律和营养结构,逐渐调节为上学时的一日三餐时间规律,以清淡为主,多补给富含维生素的饮食,少吃油炸、高糖、高盐食品。

7.提前制订学习计划

家长可以和孩子一起展望下未来,做一下规划和打算,如整体的目标、要提升哪几门功课的成绩、学什么特长……这样做可以帮助孩子明确方向,消除迷茫,更好更快地进入学习状态。

8.鼓励孩子提前联系老师、同学

经过一个长假的分离,同学们都发生了些什么?提前联系一下他们,相互表达彼此的关心与想念、分享假期见闻和“新鲜事”以及对新学期的期待,不仅能增进同学、师生之间感情,也是在锻炼孩子的社交能力。

9. 购置学习用具和资料

可以陪孩子在图书馆、书店、文具店等地方,查阅和购买一些孩子需要的书籍资料及文具,为新学期适当做些准备。

10.引导孩子复习和预习

孩子可能对以前学习的知识点有所遗忘,不妨提示他抽空温习一遍;同时,对新学期的内容做些预习。开学后有一段时间孩子会处在“节后综合征”的状态,精神恍惚、注意力不集中,一不小心就容易落下学习进度,适当的复习和预习,可以将新旧知识顺畅衔接,避免跟不上教学进度。

11.对孩子进行心理疏导

长时间的假期生活,可能会使孩子对上学感到“焦虑”甚至“恐惧”,家长要做好沟通和引导工作,给予孩子鼓励和支持,让孩子以积极向上的心态迎接新学期。

12.配合学校进行开学前准备工作

有些学校会在新学期开学前,开展心理调查、家长会等工作,家长应该积极配合学校和老师,良好的家校合作,有利于孩子的学习和心理发展。

孩子天性调皮好动,加上寒假已经形成了一些不好的行为习惯,纠正起来确实需要花些时间,因此,要提前帮他们收心。家长在做这些工作时,要放平心态,不要急躁、严厉责骂,也不要强行遏制孩子的一切娱乐活动,这样可能让孩子产生抵触、逆反心理,反而事半功倍。

(新华)

“我的寒假生活”征文启事

寒假里,小记者打算怎样度过呢?对过去一学期的学习进行总结,或是在假期中读一本好书,或是参加冬令营跟我们一起外出采风……相信无论大家有怎样的计划,都会在这个寒假有无数的感悟,在感悟中有所收获和提高。请将你对学习的感悟、体会,以及寒假生活的精彩内容记录下来,让更多的小记者一起分享吧!

同步征集“我的寒假生活”精彩绘画、摄影作品。

投稿须知:

1.题目自拟,题材不限,内容可围绕主题展开。

2.稿件必须是真人真事,作品也必须是原创,不得抄袭、摘录。

3.投稿时请注明小记者姓名、学校、班级、指导老师等信息。

4.征文截至2019年2月24日,投稿邮箱zkwbxjz@126.com。