



小记者周刊

2014年2月10日 星期一 农历甲午年正月十一 今日B叠8版 本版编辑/方珍 邮箱/zkwbxjz@126.com



教讯通——您身边的教育专家

依托中国移动教育行业打造的教育平台，它依托互联网和手机短信，致力于促进教育行业内部交流、资源共享，是教育领域最权威、最专业的互动交流综合服务平台。

· 教讯通网址: www.xjzt.cn
· 教讯通邮箱: b@xjzt.cn



五招帮孩子克服“开学综合征”

“开学综合征”，又叫“开学恐惧症”、“假期综合征”，是指出现在假期结束之后开学之初，中小学生在表现出的一种明显的不适应新学期学习生活的非器质性的病态表现。表现为精力不集中、害怕上学、焦躁等。寒假即将结束，对于广大中小学生来说应该进入调整和准备状态。那么，如何以良好的精神状态迎接新学期呢？专家给出了五点建议。

第一，安排时间温故而知新

利用最后一周时间，完成寒假作业，并复习上学期的知识要点。很多中小学生在常常到开学最后一两天才想起要做作业。临时抱佛脚地做功课，不仅身心俱疲，也使寒假作业的质量严重滑坡。因此，专家认为，学生应该在最后一周每天合理安排时间，把没有做完的功课完成。同时，由于休息了一个寒假，可能对上学期的知识有所遗忘，因此，不妨安排一定时间，回顾上个学期的知识要点，如英语单词、数学公式……在新学期里才能“温故而知新”。假期的最后一周，尽量避免参加长途旅游和参与刺激的活动，严格控制玩游戏机、上网的时间，让心情慢慢平静下来。

第二，按时作息调整好生物钟

在寒假中，特别是临近开学的一周，家长要引导孩子开始适应上学的生物钟，尽可能按时起床、睡觉和用餐，并配合一定的户外活动。学生应当明确寒假过后的主要任务还是学习。虽然假期里可能许多心愿没有达成，但仍要“朝前看”，不要再陷入回忆，许多未完成的事可以等待下一个假期。同时，寒假期间

有可能通宵玩耍或很晚睡觉，这时很有必要调整好自己的生物钟，尽量按上课期间正常作息。家长也应帮助、督促孩子按上学的作息时间来安排最后一周的生活。对学生在假期未能达成的愿望，只要是合理的、可能的，就跟孩子订好计划，尽量在下一个假期里实现，作为激励孩子在新学期学业进步的一种手段和方法。

第三，提前制订新学期学习计划

确立新学期的学习目标，制订学习计划。进入新学期，学生应该有新的计划和打算，可以在开学前好好计划一下。例如下学期要提高哪几门课的成绩、在学校超越的目标是什么、新学期是不是要学一门新特长等等，计划的内容应让孩子经过努力可以达到的，期望值不宜太高，不要让孩子还没执行就自动放弃。另一方面要预习新学期的功课，如通读语文课文、预习英语单词、预习数理化前几章等，有的放矢地为新学期做好准备。制订学习计划、树立目标可以帮助孩子树立自信心，消除假期后的失落感。

第四，家长要引导孩子转换角色

身教重于言教，家长应注重寓教于乐的引导。作为家长也应引导孩子转入新的角色，家长要让孩子知道上课并不枯燥，引导他们体验进取的乐趣、体会学习的成就感。尤其值得注意的是：家长本身的言行对孩子的影响，例如：要孩子按时睡觉休息，但家长却约上几个好友在家里通宵打麻将，那孩子能休息得好吗？家长应该在这段时间内，和孩子一起把生活作息恢复到平时的状态，并尽量创造乐于学习的家庭氛围。

第五，补充必要文具调动上学习积极性

调动孩子积极的心态。家长要以积极、乐观的态度，激励、引导、暗示孩子，家长可以与孩子一起讨论，回想上学期的收获，确立新学期的计划，与孩子聊聊学校里面的同学、老师，帮助孩子放松紧张心情，说一些欣赏和鼓励的话语，从正面的角度给孩子信心。同时给孩子补充一些必要的文具，让孩子感到上学的幸福感，期待着开学。

另外，家长应和孩子一起探究对开学恐惧、抗拒的真正原因，表达对孩子真诚的关心和呵护，如果孩子的“开学综合征”到了威胁健康的程度，可以请心理医生帮助疏导。

总之，孩子的“开学综合征”是正常现象，就像成人放长假后不愿上班一样，只要家长有策略地做好引导，孩子会很快适应新学期的生活。“开学综合征”虽不是生理疾病，但对学生心理会有不良影响。家长应在开学前一周开始帮助孩子“热身”，以便孩子们尽快“收心”。开学初期，老师也应注意帮助孩子矫正“野”性的延续，以正面引导、鼓励为主，尽量减轻学生在学习上的压力，让学生逐步适应新学期的紧张学习。

(本报综合)

“我的压岁钱我做主”主题征文启事

春节过后，孩子们的腰包总会“鼓”起来……亲爱的小记者们，今年你收了多少压岁钱？你还知道哪些关于压岁钱的故事呢？你的压岁钱怎么用呢？开动一下智慧的脑筋，给自己的压岁钱做个理财计划，并把这个“伟大”的计划写下来……关于压岁钱，相信大家有很多话要说，那就赶紧拿起笔把它们都写下来吧。由周口晚报推出的“我的压岁钱我做主”主题征文活动的截稿日期是2月28日，欢迎更多的小记者与大家一起分享压岁钱的快乐。

投稿须知：

1. 紧紧围绕“我的压岁钱”这一主题，写出自己在父母、长辈的指导下，在压岁钱的使用、安排上都有些什么新创意，力求让学生凸现出自己在金钱观、消费观、理财观等方面的转变。
2. 题目自拟，字数600字以内，投稿内容可围绕以上主题展开。
3. 投稿时请注明小记者姓名、编号、学校、班级、辅导老师及联系方式等信息。
4. 投稿邮箱：zkwbxjz@126.com
截稿时间为2014年2月28日。

奖项设置：

- 一等奖（1名）：超级鸡腿堡套餐+玩具。
- 二等奖（2名）：超级鸡腿堡套餐。
- 三等奖（3名）：超级鸡腿堡。
- 优秀奖（若干名）：精美玩具。

★温馨提醒：每月的获奖作者名单将在《小记者周刊》公布，凭小记者证可到周口市区中州大道德克士餐厅领取奖品。

咨询电话：13592220007
13592220017 18736240557



扫“周口晚报小记者”官方微信平台，获取最新活动资讯。

小记者热线：13592220007
18736240557
投稿邮箱：zkwbxjz@126.com
小记者QQ群：288489325
家长QQ群：260454719

春节期间，我们的小记者可没闲着，他们有了一份责任和担当，用自己的方式庆祝我国这一喜庆的传统节日。他们有的用文字记录过年的趣事，有的拿起了画笔描绘过年的画面，有的拿起了毛笔写起了春联，有的用镜头聚焦过年的美好瞬间……瞧，这里就有两位小记者的绘画和书法作品。



小记者：孔泉 编号：1291
学校：周口闫庄小学六（1）班



小记者：李仪 编号：1918
学校：周口六一路小学三（5）班