

## 开学前做好这 8 件事 孩子受益一学期



每到刚开学时，不少家长都要面临这样的问题：“都已经开学一个星期了，我家孩子还没调整过来，上课走神，注意力不集中，老师都已经给我打过好几次电话了。”“晚上不睡，早上不起，这孩子天天还跟度假一样。”其实，上面提到的这些问题都是暑期综合征的表现。

进入暑假后，孩子会变得非常放松，他们会肆无忌惮地睡到自然醒，生活起居无规律；全身心沉浸在电视节目、网络游戏、球场竞技、逛街游玩中，导致生活节奏被打乱，运动减少，人际交往缺失。在开学前，家长又没有进行适当引导和调整，孩子突然进入规律的上学状态后，身心都无法适应，从而出现一系列的症状。

收心不到位，开学肯定累！今天，笔者就给各位老师家长送上十招“收心秘诀”，开学前两周使用效果最佳。

### 1 和孩子一起对假期做个总结

在假期结束前，让孩子描述一下他的假期生活，讲讲自己对这个假期的评价，分享下收获和遗憾（读书、旅行、休息、娱乐、交往等各方面），并及时总结经验或分析原因。

如果孩子出现焦虑情绪，家长要理解，不要批评，可以分享下自己假期过后对于上班的焦虑，告诉孩子这种情况不可避免，更不能排斥，要勇敢地面对并消化它。

接下来，带孩子想想新学期有什么愿望，最好还能制定一份新学期的目标和计划，计划里不只有学习，还有他喜欢的活动和游戏。这样做的目的就是在暗示孩子，假期快要结束了，要回归到校园生活当中去。

### 2 帮助孩子把内心清扫干净

暑假吃喝玩乐，孩子早已变成一匹脱缰的小野马，身心沾满尘埃。现在，就帮孩子把内心清扫干净吧！

疯玩之后，孩子需要保持一颗空灵安静的心走进学堂。这几天，让孩子感觉太兴奋的事就不要做了，可以选择一些偏于安静但内容丰富多彩的活动，让孩子的心静下来，比如逛博物馆，练练字，养养花，听听舒缓的音乐，看看书都是不错的选择。

### 3 循序渐进回归正常状态

假期中的孩子，已经习惯了没有约束、自由自在的生活节奏，常常睡到自然醒，对自己的时间没有太多规划，心态上也比较松弛。而开学后则相对紧张，两种状态的转换往往需要一段时间。

因此，家长在帮孩子调整状态时不能操之过急，应循序渐进地帮助孩子把心收回来，否则会给孩子太大的心理负担。

打个比方，家长可以每天逐渐减少孩子看电视的时间和次数。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 3 个小时、2 个小时，同时小量地一点点增加孩子读书、学习的时间。

### 4 早睡早起，引导孩子调整生物钟

很多孩子在假期形成了晚睡、晚起等不良的生活习惯，如果不提前调节，开学之初通常会出现注意力不集中、精神不佳的状态，影响孩子的学习。

这段时间，家长不妨和孩子一起制定一个和学校生活接近的作息时间表，按照平日上学的时间起床、睡觉、学习、运动，有规律地作息，从而更好地适应接下来紧张的学习生活。

不过，家长不要一次性就把生物钟提前一两个小时，这会让孩子在生理上极为不适。而是每天睡得比往常早一点儿，起得早一点儿，慢慢达到合理的时间。小步快跑，而不是一步跨越，这样孩子比较容易接受。

### 5 改变孩子不合理的饮食习惯

假期不少孩子打破了三餐的饮食规律，大量的美味佳肴、饮料零食让孩子的身体也散漫、迟缓起来，能按时起床吃早餐的孩子更是少之又少。

而三餐中，早餐最为重要。一份营养美味的早餐，能让孩子全天的学习都充满活力。因此，在开学前，家长要注意改变孩子不合理的饮食习惯，减少他们的零食，一定要让他们起来吃早饭。同时，饮食应该以清淡为主，要充分补给富含维生素的饮食，减少脂肪摄入量，少吃油炸食品。

如果孩子疲劳比

较明显，家长也可以抽空与孩子一起进行锻炼，用饱满的精神迎接新学期的到来。

### 6 检查作业完成情况，查漏补缺

一些孩子觉得暑假作业随便写写就好，反正老师又不会检查，只会看看写了没有，所以，他们的假期作业总是书写潦草。还有的孩子经常将暑假作业拖延至正式开学前一晚，挑灯夜战，通常在身心俱疲的状态下草草应付。

因此，建议家长和孩子一起合理规划和安排开学前期的这段时间，及时查漏补缺，高质量完成作业。这需要家长每天检查督促，如果不合乎要求，温和而坚定地要求孩子必须重做，达标为止。有些家庭执行不了，往往是因为家长的态度不够坚定。孩子是很聪明的，他知道你的底线在哪里。

### 7 家长以身作则，营造良好的收心环境

家长希望孩子回到正常的学习轨道，不再松松散散，首先自己要以身作则。为孩子营造良好的收心环境，按时起居，按时准备一日三餐，督促孩子按时午睡。同时，最好在开学前 1~2 个星期，就陪着孩子执行上学期间的作息制度。

家长要特别注意家庭氛围，开学前这段时间不在家里组织娱乐活动，让孩子感觉假期已经渐渐远离。逐渐减少孩子看电视、上网、出去玩的时间，和孩子商量安排一个合理娱乐时间表，让孩子尽快回归到学生的角色中。

### 8 温故知新，引导孩子进行适度的复习和预习

马上就要开学了，旧知识不重拾，新知识如何再续？因此，在调整作息时间的同时，要逐渐增加学习的内容，温故知新。

可以先让孩子复习一下上学期的知识，把前面的知识再加强巩固，夯实打牢，这样在吸取新知识时才不会觉得吃力。

如果时间充裕，还可以浏览一下新学期的教材，适当做些预习，有利于新旧知识的顺畅衔接。但提醒家长，孩子提前预习要适度，不建议提前把新知识学一遍，这样容易导致孩子在正式学习时丧失新鲜感和兴趣。

开学前孩子们的状态，往往决定着一个新学期能够有一个好的开始。无论是老师，还是家长，都应该将开学前给孩子收心这件事重视起来！

（中教）

子间的感情。

活动说明：

1.活动时间：8月30日6:00。

集合地点：市体育中心南门东100米铁路风情小广场。

报名方式：编辑短信“小记者姓名+编号+参加人数”发送至13592220007（发送短信后不回复信息，视为报名成功）。

2.本次亲子健步走活动路线，以市体育中心南门东铁路风情小广场1公里处为起点，行进至3.5公里处返回至起点，全程大约5公里。

3.此活动为亲子活动，必须有一名家长陪同；

参与活动时，家长和小记者请穿舒适的衣服和运动鞋；参加的小记者家庭可以考虑穿亲子装；天气炎热，请自带饮品，做好防晒措施。

4.本次活动倡导“低碳生活，全民健身”理念，贵在参与，不设名次和奖项。

5.高血压、心脏病患者及孕妇禁止参加此活动。

6.小记者参与活动时，须带小记者证、帽、包、笔和本子，未带者现场取消活动资格。

7.活动结束后，小记者可写一篇感言或作文，于2018年9月15日前发至邮箱：zkwxbjz@126.com。

『大手牵小手 亲子健步走』  
本周四邀你来参加

助力省运会 亲子共参与

为助力省运会，倡导小记者“低碳生活、全民健身”的理念，周口报业全媒体小记者中心将于8月30日（本周四）在周口沙颍河风景区（北岸）举行“大手牵小手 亲子健步走”大型公益活动，此活动以此激发小记者热爱运动的热情，锻炼体能，增强小记者意志力，同时增进亲子间的感情。



小记者活动预告