

# 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,我孩子还没调整过来,上课走神,注意力不集中,老师都已經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,练字,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天,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)

### 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:zkwbxjz@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



小记者活动预告