

“假期模式”即将清零 开学正确打开方式

暑假最后几天如何度过? 如何顺利衔接进入新学期?
听听家长和老师的经验分享



资料图片

暑假“余额”已不足,面对即将到来的开学,很多小学生家长开始提醒孩子:“该收收心啦”。还有人总结出了一系列“不健康”情况:作息无规律、拖延、情绪低落等,心态和行动上一时间难以进入学习状态,让家长和老师感到费心不已。如何尽快结束孩子的“假期模式”,假期最后几天如何度过? 正确“打开”新学期? 记者采访了多位家长和老师,请他们分享经验和建议。

经验 A 复盘假期 从收获中成长

“找一个合适的时间,跟孩子一起回顾假期种种经历,和孩子聊聊假期中的收获与遗憾,或者给孩子展示假期精彩瞬间的照片、视频,以孩子自己喜欢的形式,写下关于这个假期的思考和感悟。”八大峡小学语文教师刘书芹介绍,及时整理、总结思考,是小学生应该养成的好习惯,让孩子明白“时间从不倒流,每个独一无二的成长阶段都值得记忆”,用快乐的回忆给假期按下结束键。

刘书芹指出,每年开学之初,都不难发现学生的精神很容易不集中,甚至会出现困倦、散漫等现象。因此利用假期最后的时间,给孩子调整好生物钟,让学生的作息与学校作息同步,帮助学生逐步消除倦怠感,就比较重要。比如上午8至11点,正是上课时间,就不要让孩子过分沉迷于游戏玩乐,最好静下心来读读书、做做题。时间一长,孩子的“玩心”自然就收回来了。

经验 B 复盘作业 查漏补缺去进步

“希望这几天赶紧把暑假作业写完……”距离开学还有不到一周,13岁的小棉(化名)有些焦虑。这种情况并非个例,有些孩子暑假前期过于放松,到了最后时间才开始拼命“还债”。不仅孩子们感到焦虑,部分家长这几天也不轻松,忙着检查作业、联络老师、控制孩子玩手机的时间、“盯梢”补作业……

刘书芹建议,在假期的“小尾巴”,家长不应只是随口问一句“作业写完了吗”,而是要透过作业看到孩子的学习短板,帮助孩子查漏补缺,给孩子增加一份新学期的底气。“跟孩子一起从头翻一遍作业,对着暑期作业要求,认真检查每一项作业的完成度。如果作业不理想,你只需要告诉孩子‘其

实你可以做得更好!’”刘书芹说道,高质量的作业将会是新学期孩子得到的第一次表扬,也是孩子在新学期顺利启航的底气。

经验 C 制定计划 进行时间管理

家长刘女士和大学路小学三年级的儿子花了一天时间回顾上学期的学习,梳理了课本知识要点,做到温故而知新。“在分析了儿子的学习表现后,发现写作业习惯较差是最大的问题,于是和儿子制定了新学期的改正计划。”刘女士分享:回家后要首先写作业,写作业过程中遇到困难不要完全依赖妈妈,提高效率不磨蹭,保持作业本整洁等。新学期计划从细节上展开,孩子行动起来也比较有方向。

“开学前家长要跟孩子一起制定新学期的学习、生活计划,帮助孩子明确新学期的目标,计划的制定可以不只有学习内容,还可以包括其他活动、社会实践、兴趣提升等。”刘书芹建议,计划以周为单位比较合适,太细的计划常常会因为各种状况导致无法实施,也不宜太粗,太大、太久的目标,不能有效激发学生的向上热情。

经验 D 调整状态 迎接开学时间

同安路小学四年级的芯芯这周和父母一起完成了一项“大工程”,买新书、开辟专门的阅读空间、制定阅读定力表来记录阅读时间和内容。芯芯妈妈认为阅读能够让孩子很快静下来,进入学习的状态中。作为新学期“准备式”阅读,芯芯妈除了新课标要求的必读书目外,还特意挑选了科学创新类书籍,目的是不局限在语文阅读上,在新学期激发孩子对数学、科技的兴趣。芯芯妈分享道:年级越高学习任务越重,课外阅读的时间也变少,在暑假期间多读一些,即使最后这周也能读完一本书的三分之二左右,那么开学后读完剩余的部分孩子也不会有阅读负担,并能继续在新学期很好地保持阅读状态。

刘书芹建议,总之假期“收心”不可能一步到位,家长切记不要指责,不要激进冒进,不要突然按下暂定键,强行停止孩子正在进行的娱乐活动,更不能放任不管,作息要慢慢调整,学习要慢慢增量,孩子才能慢慢适应。

观海新闻/青岛早报记者 杨健

资讯

青春飞扬军训场

岛城高中新生进入“军训时间”



青岛一中2023级新生军训。



青岛六十六中2023级新生军训。

操场点缀下的斑斑迷彩,是青春最绚丽的颜色;烈日直射时的飒爽背影,是青春最挺拔的身姿。近日,岛城多所高中迎来了2023级新生军训,学海茫茫,唯有步步踏实,迈好高中的第一步,以昂扬的姿态迎接新的学习和生活。

现场 上好高中阶段第一堂必修课

8月21日上午,青岛十九中的体育馆气氛分外庄严:一年一度的新生军训开幕式即将开始,2023级的学子告别初中的青涩稚嫩,向蓬勃昂扬的高中生活整装进发。青岛十九中周强校长在军训动员会上表示:中学生军训是新时期加强青少年思想道德建设,学习国防知识、增强国防观念、培养爱国主义、集体主义和艰苦奋斗精神的重要阵地;军训是“全面实施素质教育,提高青少年全方位素质”的有效途径,也是同学们高中阶段的必修课。“希望2023级全体参训学生在军训期间从思想上、行动上以一个军人的标准来严格要求自己,像军人一样生活,像军人一样思考,像军人一样训练,通过军训提高政治思想觉悟,增强集体主义精神和组织纪律观念,磨炼意志,培养吃苦耐劳的精神,增强国防观念,为自己的高中生活写下精彩而高亢的序曲。”周强校长说道。

“艰苦奋斗、荣誉担当、认真总结,磨炼意志、塑造心性,遇见更出色的自己!”军训教官代表的话,让学子们理解了机遇与挑战并存的军训生活。高一新生段昱萌同学在新生代表发言时,表达了对学校、教官与教师团队的感谢,充分展现了对未来高中生活坚定的信心、饱满的热情和无尽的期待,并代表高一新生作出了庄严承诺:将坚决服从指挥、严守各项纪律、团结互助、共创佳绩。

心声 增强国防意识树立报国理想

青岛六十六中2023级国防教育实践活动在8月20日拉开帷幕。几天下来,听从教官的指挥调整队形,严格要求自己的站姿,对教官的耐心示范全部认真倾听……成长和蜕变在这里悄然开始。军训不仅是对身体素质的锻炼,更是对思想意志的磨炼,六十六中学子们表示会圆满完成军训任务,通过踏入高中生活的第一个考验。

8月18日上午,青岛一中2023级新生军事训练营开幕式在体育馆举行。青岛一中校长严贤付为各班授班旗,16个班级就是16个斗志昂扬的团队,更是16个砥砺奋进的集体。鞠振国副校长作军训动员讲话时指出:同学们可以通过军训,传承红色基因,增强国防意识,树立成才报国的远大理想,学习军人作风,吃苦耐劳、勇敢顽强,希望大家以饱满的热情、顽强的意志,充分展示一中学子朝气蓬勃的精神风貌。

“军训过程中我养成了良好的生活作息,锻炼了身体,播撒了良好品质的种子,也让我们熟悉了一中的环境。”“强健的体魄是实现我们梦想的第一根桥梁,强身健体能够使我们更好地投入到建设国家的队伍中,为祖国做出属于自己的贡献。”“用认真的态度对待每一次锻炼身体机会,超越自己,激发潜能。”……参训学子们纷纷表达着自己的收获和感想。

观海新闻/青岛早报记者 杨健 学校供图