

临近开学 这份“收心大法”请收好

■本报记者 林超连 李想 文/图

这两天就要开学啦,不过,不少学生朋友们似乎还沉浸在过节的气氛里无法自拔,面对着即将到来的新学期,不少家长反映孩子似乎有些提不起精神。

尤其是对于幼儿园和小学年龄段的孩子来说,由于相对缺乏自律,寒假生活节奏稍微松过了头,现在提起开学,似乎都有些抵触了。那么,如何帮助这部分孩子平稳地过渡,以从容的姿态迎接新学期、开启新生活呢?记者就此采访了专家给家长们支支招,送上一份开学“收心大法”。

时间管理 循序渐进有过渡

开学收心,最重要的当属时间管理了。这个寒假,不少孩子形成了晚睡、晚起等不良的生活习惯,家长也抱着放假就应该放松的心态,导致孩子假期作息不规律。

与寒假期间的“放养”形成鲜明对比的则是,不少家长在临近开学前一周开始紧张了起来。“离开学还有一周左右了,还在疯狂睡懒觉”“离开学还有三天了,还在赶着看闲书,小心一开学就落后哦”“该收心了,手机立马收起来”……这些“紧箍咒式收心”的话听上去是不是很耳熟?

为了让孩子提前进入开学状态,不少家长甚至使用“断崖式收心”的方法。比如,开学前一周,把孩子们喜欢的小物件,比如收集的剪纸,手作的纸塑,精心糊制的花灯,最爱的轮滑鞋,最喜欢的动画片,还没读完的课外书等一并收了起来,每天留给孩子玩手机、看电视时间也直接“一刀切”砍掉。

在南京市未成年人心理辅导站站长、国家二级心理咨询师吕新鹏看来,这种“断崖式收心”的方法要不得。吕新鹏表示,开学收心固然重要,家长对孩子还应多一分宽容,少一分急躁。长假过后,心理反差不止儿童有,连大人都在所难免。对于孩子学习状态的回归,家长不可操之过急,允许他们在开学前后度过一段缓冲期,慢慢适应新学期的生活。有些孩子适应开学的时间长,若家长一味地严厉责骂,只会激化矛盾。

吕新鹏建议,在开学收心的时间管理上,孩子需要一个过渡,循序渐进



开学的第一周,不少小朋友因为作息没调整好课堂上一直犯困。

的方式是最科学稳妥的,如果孩子想玩,就让他自己制订出每天玩的时间计划。在开学前后这段时间,逐渐减少孩子每天“玩的时间”,而“学的时间”则慢慢增加,这样的沟通方式,孩子也比较容易接受。而通过制订计划,可以督促孩子自我管理,养成好习惯。

环境营造 提前进入开学状态

除了时间管理,一个好的环境氛围,对于孩子们能否收心也很关键。吕新鹏表示,孩子的心思十分细腻敏感,会观察周围的人和事,更会潜移默化地受家长和家庭环境的影响。所以家长们在开学前后这段时间,应该尽量在家中营造一个开学后的环境,不在家里组织娱乐活动,按时准备一日三餐,督促孩子按时午睡,早睡早起,调节生物钟,适应开学后的节奏变化。

“家长应该和孩子一起去参与,孩子进入学习状态,家长则进入工作状态,环境营造能否取得好效果,归根结底就是家长立了规矩,自己也要遵守。”吕新鹏表示,家长能否以身作则是收心成败的关键。

在寒假作业的完成上,家长也要监督到位。“寒假已经进入尾声,孩子的寒假作业完成了吗?家长要提醒孩

子检查并落实寒假作业的完成情况。”吕新鹏表示。当然,他也提醒家长不要过于急躁而引起孩子的焦虑情绪。“如果作业完成情况不佳,家长也要让孩子学会自己承担犯错带来的后果”。

对于年龄较小的幼儿园小朋友们来说,南京市教师进修学校教师发展研究中心主任杨凯红建议,家长可以和孩子一起策划,比如上幼儿园时准备带一样什么小礼物、小玩具去和伙伴们分享,或者准备怎么样和伙伴们分享自己快乐的寒假,如讲讲外出旅游的故事、过节的故事等,可以画画、手工、照片、纪念品等,让孩子对上幼儿园充满期待。

“家长也可以和孩子一起检查老师布置的寒假作业完成得怎么样,准备怎样向老师汇报,让孩子提前进入状态。”杨凯红表示。

有效陪伴 让孩子告别手机依赖

要说开学收心最困扰学生家长的问题,莫过于手机了。记者调查发现,很多家长的困扰都集中在围绕手机游戏和寒假作业爆发的亲子矛盾。“春节期间,大人们忙着张罗吃的,孩子们几乎就是人手一机摊在沙发上,怎么叫都叫不动。”家长吴女士表示。

在泉州教育“领航团队”首批学

员、南京市中学政治学科带头人、鹏峰中学老师卢卫华看来,导致孩子沉迷于手机的原因有很多,家长干预时需要考虑到孩子的具体情况、需求和心理特点。如果孩子寒假使用手机比较多,让孩子说断就断很难,因此需要给孩子一个适应过程,减少每天使用手机的时间。

要想解决这个问题,家长需要给孩子更多陪伴。卢卫华表示,很多家长都不知道何为有效陪伴。“不少家长以为人在孩子身边就行了,其实不然。孩子在学习,家长也可以跟着一起学习。如果孩子学习,家长在一旁玩手机,美其名曰为‘陪伴’,实际上一点效果都没有。”他建议家长,要让孩子和手机“决裂”,家长也要放下手机。

此外,为了增强孩子的主动性,家长应和孩子共同协商制定家庭手机的使用规则,并讨论替代“玩手机”的休闲方式,例如,组织一些家庭活动,给予孩子足够多的陪伴和情感支持。家长和孩子可以一起展望下未来,提前做做规划和打算,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。制订学习计划、树立目标可以帮助孩子明确方向,消除盲目感,也能帮助孩子更好地进入学习状态。

南安六中 召开期末考试质量分析会

本报讯(记者 林超连)人勤春来早,22日,南安六中以年段为单位召开了2020年秋季上学期期末考试质量分析会。

教学质量是一所学校永恒的主题,是学校生存、发展的生命线。分析会上,六中各年段着重从4个方面进行分析:一是各班主任对本班学生逐一分析,尤其是学科发展不平衡的学生,并与该学科老师共同对其进行分析帮助;二是任课老师对本学科中成绩较差的学生进行单独的分析指导,以便帮助他们快速提高;三是研究对策,鼓励学生学习的积极性,继续做好培优补差工作;四是分析学生进退步情况,利用开学前一周继续做好“万名教师大家访”工作。

年段学科备课组教师针对本次测试进行纵向和纵向比较,从本次期末考试的知识点考查、得失分情况、学生学业发展情况、改进学习方法等方面做质量分析。不仅分析学生,同时也分析教师个人的教学实际情况,为以后的教学提出改进的措施。

南安六中校长黄种艺在会上也对全体教师提出了要求,他要求所有教师要正确认识期末考试,要在转变教师工作状态、转变教师教学观念、进一步加强管理等方面进行思考,希望全体教师要以质量分析为契机,深入分析学生的现状,找出存在的问题,在学法上多做指导,在辅导上多下功夫,多向教学成绩优秀的教师们学习请教,要从质量分析中发现问题,提出解决问题的方法及措施,以推动学校教学工作迈上更高层次。

实验中学党支部 开展期初卫生整治活动

本报讯(记者 林超连)近日,南京市实验中学党支部开展主题党日活动——期初校园环境环境卫生综合整治活动。

在该校党支部书记、校长洪森仁的带领下,全体党政干部、党员教师对校园内各区域再次进行卫生大扫除志愿服务活动。党员们按照各自的分工,积极地从校大门、篮球场、水泥道路、教学楼、办公楼等区域打扫卫生死角、清除垃圾、清理绿化带。活动中大家不怕脏、不怕累,有的清扫卫生死角,有的搬移杂物、有的拔出杂草……一个多小时后,校园环境焕然一新。

此次活动既为春季开学创造了干净的校园环境,又增强了常态化疫情防控的意识。营造了人人参与卫生防疫、共创美丽校园的良好氛围。

南安市第三幼儿园 开展开学安全准备工作督导检查

本报讯(记者 林超连)为进一步做好春季开学准备工作,切实保障师生安全,24日下午,南安市政府党组成员、副市长提名人选周全,教育局副局长出宏裕等一行人莅临南安市第三幼儿园进行开学前准备工作督导检查和现场指导。

督导组一行人分成三组,在园长傅志端及其他行政老师的陪同下分别实地了解学园户外环境、教室各个区域、功能室、食堂、医务室、防疫物资储备、隔离室等重点场所。督导组查阅了三幼复学疫情防控工作的各项材料,并详细询问了该园联防联控机制、师生返校人员健康排查、校园管控、重点人员管理、晨检记录、重点区域通风消毒、人员培训等措施落实情况,对该园防疫工作给予了高度的评价。

第三幼儿园园长傅志端表示,通过检查组检查,学园将继续坚持防疫不松懈,遵循疫情防控的科学导向,细化落实指导意见,不断提升幼儿园疫情防控水平,推进保教工作,营造良好的游戏和生活氛围,用初心和使命守护好全体师幼的生命安全,筑牢幼儿园疫情防控的坚实防线。

宝莲中学 开展开学前安全隐患排查

本报讯(记者 林超连)为杜绝校园安全隐患,切实做好校园安全工作,保障期初各项工作顺利进行,日前,宝莲中学合《南安市学校安全专项整治三年行动实施方案》,开展了开学前安全隐患排查活动。

当天,宝莲中学校长李华凉等校级领导带领政教保卫处、总务处、教务处等相关人员对学校的校舍、交通、消防、食品卫生和安全保卫进行了一次全方位深入的安全检查。检查中,排查人员对教学楼、师生宿舍、门卫值班室、小卖部、食堂厨房餐厅、校园道路、危化品室、运动场、用电设备、视频监控设备等重点场所、重点环节、重点部位进行了认真、细致、深入的检查,做到不漏一处,不留死角,并针对排查出的问题,立即对相关处室及负责人提出整改措施,确保专人负责,整改到位。

本次安全大排查活动,实现了校园安全“全覆盖、无遗漏”,进一步完善了校园安全管理的制度,落实了学校安全管理责任,提升了学校师生安全意识,全面促进了学校应急能力建设,有效预防了校园安全事故的发生,为营造和谐稳定的校园环境夯实了基础,筑牢了校园安全防线。

向优秀看齐

新侨中学举行“优秀学长面对面”交流会

本报讯(记者 林超连 通讯员 王艺术 文/图)新年伊始,尽管开学时间未到,但不少初高中校却已经早早地进入了状态。都说榜样的力量是无穷的,为了使初三学生更快、更好地进入备战中考,改进学习方式,提高复习效率,南安市新侨中学想了个招。这不,学校于日前邀请了2017届优秀初中毕业生黄达宇、苏耀明、陈真真等,在该校图书馆一楼会议室举行了“优秀学长面对面”交流会。

交流会当天,初三学子们早早于会议室集合。7点,交流会正式开始。据介绍,三位优秀毕业生中,黄达宇现就读于中国科学院大学,苏耀明现就读于复旦大学,陈真真现就读于华东政法大学。面对在顶尖高校就读的三位学长学姐,新侨中学初三年的

学子们既羡慕又敬佩。

交流会现场,三位优秀学姐学长回忆了自己初中学习生涯,并向初三三年学生传授他们的学习经验及方法,希望对即将迎接中考的初三学子有所帮助,增强他们的自信心。同学们聚精会神地听着,不停做着笔记。分享完后,进入了大家最期待的提问环节。同学们踊跃积极地向学长、学姐们提问他们在学业上的困惑,学长们也认真耐心地回答,会场的气氛达到了高潮。最后,新侨中学副校长苏天赐做了总结并动员初三学子奋发图强,努力学习,考出理想的成绩。

交流会结束后,在场的同学们纷纷表示优秀学长学姐的分享让他们收获颇丰,深受鼓舞,要以他们为榜样,更深理解了青春因奋斗而美丽。

►新侨中学邀请优秀毕业生回校交流。



假期结束 南安学子交上别样寒假作业

■本报记者 林超连

“猫猫鞋”刺绣、充满民俗风味的红色小鼓、一口气转20余分种呼啦圈、滚铁环……开学临近,除了常规的寒假作业,南安各小学、幼儿园的孩子们也交上了一份别样寒假作业成果——音体美劳才艺展演。

记者获悉,为了让孩子们感受到欢乐喜庆的节日气氛,锻炼动手能力,提升劳动技能,传承中华文化,早在寒假开始前,南安各小学、幼儿园就开展了各种形式的寒假主题教育活动,活动主题不一而足,除了跟闽南传统春节民俗相结合,还跟音乐、体育、美术、

劳动挂钩,作业以图片、视频等形式进行呈现。

在第三实验小学,孩子们在美术组及音乐组老师的指导下完成了一系列丰富有趣的音美课程作业。该校音乐组教师分年段为学生量身设计了“玩转律动”“学做乐器”和“杯子舞”等特色作业。有的同学录制了精美的新年祝福歌,有的同学利用废纸、废弃饮料瓶制作了精美的小乐器,有的同学则录制了节奏感十足的杯子舞……美妙的旋律、精巧的乐器、有趣的律动让人意犹未尽,这样的寒假作业既让学生感受到了音乐的魅力,促进了学校美育的发展。

美术作业中,有的制作了美美的

福袋。小朋友们通过观察和概括,用简洁流畅的线条表现出了福袋外形特征,同时又展开了丰富且富有创意的想象,为福袋设计了各种各样的花纹,画面精美,色彩鲜艳,富有美感。小小的福袋有着非常丰富的文化内涵,也传达着小朋友对于新的一年期盼。

有的则以《贴春联 迎新春》为主题,绘就了一幅幅充满春节气息的绘画作品,作品里,小朋友们用可爱的画风配上鲜艳的颜色,勾勒出春节的喜庆气氛。搭上简单明了的寓意,表达出自己在新的一年里的愿望。

除了音乐和美术作业,大多数学校不忘给孩子们布置劳动作业。从腊

月二十四开始,第三小学的孩子们在家长的带领下,帮忙打扫房屋庭院、擦洗锅碗、拆洗被褥、清洗器具、整理桌台、扫地拖地、购置年货、制作美食佳肴……除尘布新,人人动手。这个假期,劳动上他们的寒假更充实。

最是书香能致远。度过这个寒假,奎霞小学的小朋友则交上了一份沉甸甸的寒假阅读书单和读书笔记。该校校长吴三福介绍,2020年寒假期间,学校开展了“好书伴成长”读书活动,学子们利用假期读一本好书,并用读书笔记、读书小报等各种形式记录自己的阅读收获。这样的作业,让孩子们度过了一个非常有意义的假期。