

开学在即,送您一份**收心攻略**

家长孩子们这样做,可避免出现“暑假综合症”

帮助孩子收心 试试这些方法

1 与孩子一起回顾假期生活,谈谈收获和感受

家长和孩子可以一起把假期生活“倒电影”式地回放一遍,对照假期计划,看哪些已经完成,哪些尚未完成。可以一起分享下收获和遗憾(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,相信家长和孩子通过这种“复盘”形式,会有更多收获。毕竟,“及时总结”也是一种重要的学习方式。

乐、交往等各方面),并及时总结经验或分析原因,相信家长和孩子通过这种“复盘”形式,会有更多收获。毕竟,“及时总结”也是一种重要的学习方式。

2 帮助孩子收心,循序渐进回归日常状态

假期中的孩子,心态通常较为松弛,而开学后则相对紧张,两种状态的转换往往需要一段时间。对于此问题,家长不能操之过急,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。在此阶段,建议家长尽量少安排大型活动,让孩子的心慢慢沉静下来。

帮助孩子把心收回来,否则会给孩子太大的心理负担。在此阶段,建议家长尽量少安排大型活动,让孩子的心慢慢沉静下来。

3 检查作业完成情况,查漏补缺

提醒孩子检查作业的完成情况,未完成的抓紧时间完成。很多孩子经常将作业拖延至正式开学前一晚,“挑灯夜战”,往往是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 and 安排开学前期的这段时间,及时查漏补缺,高质量完成作业。

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 and 安排开学前期的这段时间,及时查漏补缺,高质量完成作业。

4 引导孩子调整生物钟,作息规律

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,影响学习。家长们不妨和孩子一起在这段时间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。

子一起在这段时间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。

5 与孩子一起制定学习目标和学习计划

新学期,新气象。家长和孩子可以一起展望未来,提前做好规划和打算,例如下学期要提高哪几门功课的成绩、学习上的目标是什么、新学期是

不是要学一门新特长等。制定学习计划、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。

6 鼓励孩子提前联系老师和同学,分享见闻

一个长假的分别,同学们之间可能都会有一些变化,可鼓励孩子提前联系一下同学和老师,互相分享见闻和新鲜事,相互关

心,相互表达彼此的想念和对新学期的期待,不仅能增进同学、师生之间的感情,也有利于培养孩子的人际交往能力。

7 带孩子逛逛图书馆和书店,查阅或购买必要的书籍资料

开学前,时间尚能自主支配,家长们可以结合新学期计划,陪孩子去图书馆、书店等地方,感受一下浓浓的书香,也可查阅和购买一些孩子喜欢的书籍资料,培养孩子读书的兴趣,为新学期适当做些准备。

8 引导孩子进行适度的复习和预习

孩子可能对上学期的知识有所遗忘,不妨抽空回顾一下主要的知识内容。也可以提前浏览新学期的教材,适当做些预习,有利于实现新旧知识的顺畅衔接。但家长应注意的是,孩子提前预习要适度,不建议提前把新知识学一遍,这样容易使孩子在正式学习时丧失新鲜感和兴趣。

9 读懂孩子情绪,助其做好心态上的准备

由于某些特殊经历和感受,有些孩子可能会对上学产生焦虑甚至恐惧心理,家长要正确做好沟通和引导工作,予以适当的理解,分析产生的原因,给予有针对性的鼓励和支持。如果情况相对严重,可借助心理专家等专业力量。给孩子提供正面的心理能量,让孩子以积极向上的心态迎接新学期的到来。

10 饮食上适当给孩子做调整

有些孩子在假期打破了一日三餐的饮食规律,大量的零食、饮料可能成为令身体变弱的“元凶”。所以,开学前这段日子,不妨让孩子在饮食上以清淡为主,要充分补给富含维生素的饮食,减少脂肪的摄入量,少吃油炸食品,把身体状态调整到最佳,从而更好地投入到新学期的学习生活中。

开学在即 送你各科学学习“秘籍”

语文 听说读写别落下

对于语文来说,高效的学习方法可以总结为“听”“说”“读”“写”四个字。

- 1 听听新闻,尽可能多积累新闻标题、哲思名句,提高表达能力,丰富人生阅历。
- 2 每天跟家长做好沟通交流,把每天听到的、看到的、感受到的用语言流畅、生动、自然地表达出来。
- 3 读书充电。摘抄、打印或粘帖好的语句文段,整理成精美丰富的素材本,以备写作文时使用。
- 4 每天可以一笔一画将自己的所思所想写下来,力求整齐、干净、美观。

数学 学习兴趣和学习方法都很重要

学习数学知识,学习兴趣和学习方法都很重要。

- 1 要独立思考感兴趣的数学难题。回顾老师扩展的数学知识,在没有任何压力的情况下享受攻克克难的乐趣,感受数学的魅力。
- 2 强化运算能力。随着年级的增长,数学在运算速度、准确度、精细度方面的要求会越来越高,要通过强化训练提升运算能力。
- 3 要学习数学的思想方法。学习类比法引导我们探求新知,学习归纳猜想并以此作为我们创新的基础,把分类讨论的方法作为我们化难为易的突破口,利用等价转化来引导我们解决问题。
- 4 一定要认真阅读数学课本。从整体上把握教材内容,仔细揣摩教材字里行间所蕴含的玄机,并认真完成课后练习。

英语 多利用零散的时间学习

学习英语要注意方法,可以多利用零散的时间,养成学习英语的好习惯。

- 1 养成积极阅读的习惯。内容可以是教材或是课外读物,同时做好读书笔记。
- 2 养成自我检测的习惯。翻阅一些简单的练习题。
- 3 养成善于总结的习惯。遇到自己喜欢的句式、非常精彩的文章,都可以整理下来,作为自己的素材。
- 4 养成早起朗读的习惯。大声地朗读,学会自我欣赏。
- 5 养成听英语广播和英文歌曲的习惯。可以学习几首自己喜欢的英文歌,还可以在闲暇时观看几部英语电影或电视剧。
- 6 养成随时用英语和用英语思考的习惯。如坚持写英语日记、用英语与朋友交谈等。
- 7 养成给英语电影片段配音的习惯。既锻炼了英语口语,也能在配音的乐趣中掌握新的英语知识。

引导孩子养成8个良好的学习习惯

教育归根结底是培养习惯,行为养成习惯,习惯形成品质,品质决定命运。新学期,这8个学习习惯,家长要帮助孩子养成:

1 记忆习惯

让孩子多练习一分钟记忆法,培养良好的记忆习惯。

2 演讲习惯

让孩子会整理、表达自己的思想。

3 阅读习惯

鼓励孩子读中外名著

或伟人传记,与高层次的思想对话。每天读一两分钟,对成长有好处,一旦形成习惯,会终身受益。

4 写作习惯

鼓励孩子写日记,有话则长,无话则短。坚持住、写下去,可培养孩子的意志力。

5 制定计划的习惯

凡事预则立、不预则废。要让孩子明白自己想要干什么,就要培养制定计划的习惯。

6 预习习惯

让孩子学会提前自主预习,自

己看,自己想,感受学习靠自己的快乐。

7 循序渐进的习惯

告诉孩子,大的目标够不到,就先制定小的目标。难题做不了,就先挑适合自己的、容易做的题去做,再慢慢提高难度,循序渐进,切勿好高骛远。

8 整理错题集的习惯

引导孩子考试之后该如何整理错题,可将同类型题、同等程度的知识点归纳在一起,研究提高的办法。

整理/珠江时报记者 刘浩华

