

合理引导孩子“收心” 做好这些准备迎接新学期

开学在即,经常有家长因为不知该为孩子做什么,怎样让孩子收心而感到焦虑。在暑假的最后几天时间里,家长不妨从以下这些方面进行适当的引导和调整,让孩子顺利进入新学期的学习生活。

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,分享一下读书、旅行、休息、娱乐、交往等方面的收获和遗憾,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,可以分享一下类似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,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,最好还能列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。

循序渐进回归日常状态

假期中的孩子,已经习惯了没有约束、自由自在的生活节奏,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。这几天,可以选择一些偏于安静的活动,让孩子的心先静下来,比如练字,听舒缓的音乐、看书等。家长们可以每天逐渐减少孩子娱乐的时间和次数,同时一点点地增加孩子读书、学习的时间。

早睡早起调整生物钟

这段时间,家长们可以和孩子一起制订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,起得早

一点,慢慢地达到合理的时间,这样孩子比较容易接受。

健康合理的饮食习惯

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,家长要注意调整孩子的饮食习惯,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。

检查作业完成情况

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。

对此,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。

用美好的学校回忆消除焦虑感

告别假期返回学校,很多孩子还是不大情愿的,少数孩子可能还会对上学感到焦虑,这时家长要和孩子做好沟通和引导工作。

茶余饭后多与孩子聊聊学校里的人和趣事,唤起孩子在学校的美好回忆。比如,孩子要好的小伙伴、某个孩子非常喜欢的老师,或者孩子上个学期有进步的事情。家长也可以鼓励孩子给好朋友打个电话,谈谈心,互相分享见闻和“新鲜事”,唤起孩子对校园生活和同学友情的向往,让孩子怀着迫切的愿望回到学校。

(据中国教育报)



为了培养小记者们的采访能力,提高写作水平,了解劳动的艰辛,8月23日,市小记者协会组织部分小记者来到宝庆东路邵水桥附近某大型商场采访。

王丽 摄

潜心·教研共成长

——邵阳市资江学校教师杨婵速写

邵阳日报记者 石世桢 通讯员 余洪峰 韩文佳

一份付出 一份收获

“2018年微课《长方形的面积》获省一等奖,录像课获省一等奖;《圆柱的体积》一课,获教育部2017年度‘一师一优课’部优”——杨婵老师执教的公开课,多次获奖,在教育科研中积累了宝贵的经验,并形成了自己独特的见解。

除了公开课屡屡获奖,她撰写的教育教学论文,多次获省、市级奖项。其论文《合理引导学生自主探究问题》在《教师》刊物上发表;她的教案《写请假条》,收录于湖南教育出版社公开出版发行的《小学语文优秀教案》。

近年来,杨婵老师还积极参加课题研究,2015年参加省级课题《微课在教学中的运用》;2018年主持的市级课题《小学数学“解决问题”有效策略的研究》已经正式立项,并进入实际性研究阶段。课题研究让她很好地解决了教学中的现实问题、提高了自身的科研素质、更好地服务于教学。

爱生如子 爱校如家

爱和责任,是一名好老师最重要的品质。杨婵老师热爱教育,在平凡的岗位上甘于付出,爱生如子,爱校如家。

2014年元月,她在长沙业务学习期间,突发急性胆囊炎,住进湘雅医院,因延误最佳治疗时机,没能保住胆囊。为了不影响学习,手术三天后就出了院。

2015年10月,因工作太劳累,批改学生作业时,突然晕倒在学校办公室,幸好被同事发现,打120救护车送往医院救治。杨老师晕倒的消息传到班上,学生们哇哇大哭。医生建议她多休息,可是她放心不下学生,住院三天就带病回到三尺讲台。

千淘万漉虽辛苦,吹尽狂沙始到金。教师的工作繁杂、辛苦,但又苦中作乐。一个个学生成长的美丽童话,就是教师弹奏出的最激越、最感人的旋律。杨婵常告诫自己:成绩和荣誉只能证明过去,在教育创新的新征程,只有不忘初心,只问耕耘,不问收获,才能有始有终,水到渠成。

乐于耕耘 广采众长

问渠那得清如许,为有源头活水来。杨婵老师深知:要给学生一杯水,自己得有一桶水。工作之余,她阅读了大量的教育教学书籍,积极参加各种业务学习,并把学习与日常工作实际相结合,在扎实的学习中提升自我。

她经常“钻进”全国名师的教学录像课中,寻找名师教学“诀窍”,积极向有经验的教师请教,主动进行教学总结反思,从而不断提高自己的教学水平。

邵阳市小记者协会

小记者招募令

亲爱的同学们:

你是否热爱生活、富有责任心?
你是否善于倾听、善于引导?
你是否敢于质疑、敢于创新?

如果你的回答是肯定的,快快加入到邵阳市小记者协会吧!

这里是你们的舞台,可以全方位展示你们的风采!

邵阳市小记者协会由邵阳日报社于2004年创办,宗旨在“培养中小学生学习责任感、激励学生生活热情、提升实践能力和创新精神”。

加入小记者协会——

- 1.你的业余生活将更加丰富,社会实践能力将进一步增强;
- 2.你将拥有更敏锐的观察力和辨别是非的能力;
- 3.你将增强人际交往能力和随机应变的组织协调能力;
- 4.你将提高写作兴趣,树立写作信心;
- 5.你将拥有快速的逻辑思维能力和创新能力;
- 6.你对时间的驾驭能力将显著增强,任何情况下都能见缝插针,随时随地学习。

成为小记者,可以——

- 1.接受专业的新闻采访和写作培训;
- 2.获得小记者专属马甲、帽子、《小记者证》及全年度《邵阳晚报》一份(或《小记者作品集》);
- 3.优秀作品在《邵阳日报》和《邵阳晚报》刊发;
- 4.和大记者一起走上街头,参加各种现场采访体验活动;
- 5.有资格入围邵阳市小记者形象代言人;
- 6.有资格成为全市优秀小记者,代表我市参加全省优秀小记者交流会;
- 7.享受小记者协会合作文体店折扣优惠;

小记者的主要任务——

- 1.采写新闻。密切注意本地区、本学校的动态。一旦发生重要事件,及时采访报道,让其他少年儿童从中受到启发和激励;
- 2.反映问题。在日常学习生活中,有快乐也有烦恼。我们要做“快乐与幸福的使者”,把快乐分享传递出去,把幸福带给更多的人;同时以我们手中的笔和相机,呼吁有关方面更多关心关注青少年的成长。

邵阳市小记者协会本年度将开展——

- 1.爱国主义实践活动,与身边英雄面对面;
- 2.职业生活体验活动,农耕生活体验;
- 3.全市重点项目现场采访,实地演练;
- 4.参观市内重大政务管理、服务基础设施;
- 5.走进贫困村、贫困学校;
- 6.母亲节、父亲节、教师节等节日主题征文……

人的潜能和才智是无止境的。任何事情都有一个从量变到质变的过程。没有量的积累,不可能有质的飞跃。一旦被评选为优秀小记者,将会被邵阳市小记者协会纳入长期培养计划。长期培养计划分为素质教育和学习技巧教育。素质教育包括各类主题实践活动、大手拉小手采访活动、各类素质教育竞赛活动等等;学习技巧教育包括快速作文、阅读技巧、数学探秘、英语口语、英语语法等提分技巧指导。

亲爱的同学们,不要犹豫了,赶快加入到我们当中来吧!

你的明天将更加精彩!

加入我们的方式

- 1.填报申请表,现场作文笔试,合格录取。
- 2.学校老师选拔推荐。

联系电话: 15973952525(小记协)

大祥区 15873773336(罗老师)

双清区 17773972602(雷老师)

北塔区 15080617682(王老师)

联系地址: 邵阳市双清区邵阳日报报业传媒集团614室

扫码加入



邵阳市小记者协会微信



邵阳市小记协微信公众号

