



学习园地

开学在即,许多学生还没从闲适的假期中苏醒,由于他们较长时间沉浸在电视节目中,痴迷于网络游戏中,陶醉于球场竞技中,生活起居无规律,兴奋点总是难以平复,开学前,出现情绪低落、心慌意乱、无故发脾气、注意力不集中等症状;开学后,也是人在曹营心在汉,课堂上疲倦不堪、记忆力减退,经常开小差,并出现焦虑、恐惧等情绪,这种现象被称为“开学综合症”。“开学综合症”是学生分化的重要原因之一,因此,开学“收心”教育至关重要,需要家长积极引导,教师科学施教,才能使學生尽快回到正常的生活轨道上来。



如何帮孩子克服开学综合症?

寒假就要结束了,中小學生也要开学了,假期无忧无虑的生活与开学后的紧张学习生活形成了鲜明的反差,从而造成对开学存在心理阴影,严重时甚至导致“开学恐惧症”。那么家长该如何帮孩子克服开学综合症呢?

五类學生要特别注意
睡懒觉、看电视、玩游戏、外出游玩是小学三年级學生马怡的寒假主要生活方式,一想到过几天将回归到学校的学习生活中,他皱起眉头说:“我不要上学。”寒假作业仍未完成的他听到父母一提开学,就会闷闷不乐,情绪低落,并无缘无故发脾气。随着开学的日子一天天临近,孩子的心情因开学而不安。很多孩子都患上了有不同程度“开学恐惧症”。

小学一年级、五六年级以及初一的孩

子最需要防“开学恐惧症”。并不是所有孩子都会有“开学恐惧症”,心理素质和适应能力较差的學生、在学校经常受到老师批评的學生、学习成绩不好的學生、一些过于追求完美的优秀學生等五类學生是“开学恐惧症”的易发學生群,严重的话需要到医院治疗。

专家建议
1. 开学前一周家长督促孩子按照学校的作息时间来活动。每天安排1至2小时复习、预习功课。
2. 每天看电视时间不超过1小时。
3. 每天保证半小时到一小时有氧运动。
4. 建议学校开学的第一周每天有一堂课的时间用来体育运动,功课在课堂完成,不布置家庭作业,给孩子们一个“假日适应期”。



一、家长要做收心教育的先行者

家长不仅是孩子的监护人,也是孩子的第一任老师,家长的一言一行都对孩子起到潜移默化的作用。假期里,家长与孩子相处的时间最长,最了解孩子的习惯。为此,“收心”工作应从家长做起。

1、为孩子提供安静的“收心”环境。
开学前,要按孩子所在学校的正常作息时间起居,家长不喝大酒,不打麻将,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,调解生物钟,适应开学后的“时差”变化。
2、与孩子进行情感交流。
家长可以选择孩子感兴趣的话题进行交流,比如明星的成长历程及在赛事中的表现、某电视剧观后感,从中挖掘有教育价值的内容,如:奥运会上获得八块金牌的菲尔普斯,每年圣诞节坚持训练的故事,让孩子知道勤奋是成功之本,实干是兴业之基。此外,早晨起来跟孩子打打球、踢踢毽、跑跑步也是一种有效的感情交流,更会达到润物无声的教育效果。

3、鼓励孩子制定学习计划。
家长可与孩子共同拟订新学期计划,在商讨中完成从假期到开学的“频道转换”工作,把孩子新学期要读哪些书籍、以谁为标杆、需要重点提高哪些学科成绩、家长怎样配合等内容一一纳入学习计划,以帮助孩子树立信心,消除假期后的失落感。作为家长也不妨制定自己的家庭计划和学习计划,购买一些名著以及历史、人物、励志等方面的书籍与孩子一起阅读,这样不仅有利于培养孩子的阅读兴趣和人文素养,有利于拓展孩子的知识面,同时也让孩子感觉到家庭的学习氛围,让孩子觉得“不仅我一个人在学习,我并不孤独”。

二、教师要做收心教育的主导者

我们常说,课堂教学學生是主体,教师是主导。其实,学校任何教育活动中教师都处于主导地位,“收心”教育也不例外,教师开学期间的教育方法得当与否,直接影响着學生的学业成绩和自身的教学成绩。教师要从以下四方面进行收心教育。

1、检查作业促“收心”。
每所学校都要給學生布置假期作业,完成作业是學生假期学习的主要形式,假期作业必须做到有布置、有检查、有批改、有讲评、有总结。否则,一些學生将养成应付假期作业的习惯。开学后,教师加班加点也要將學生的作业一一批阅,共性问题课堂上集中讲评,个性问题进行个别辅导,要求學生將错题逐一更正,这不仅使學生纠正了错误知识、进行了复习,而且能使學生潜下心来,尽快进入学习状态。同时,学校可以布置作业展厅,把各年级假期作业分类进行展出,供學生参观。
2、开展活动助“收心”。
学校要通过校会、班会、队会、升旗仪式对學生进行“收心”教育,让學生了解收心的意义与方法,知道所在学校、班级、团队的奋斗目标,使學生融入到集体生活中来。针对不同阶段學生的年龄特点,开展一些假期收获汇报会、母校优秀學生报告会、励志故事会、理想信念主题征文、即兴演讲赛、学科竞赛以及“新学期我思考”心理沙龙等活动,引导學生把注意力转移带学习上来。学校还可以通过开学典礼、橱窗等发表热情洋溢的讲话、张贴催人奋进的新春寄语来鼓舞和激励學生,进行收心教育。

3、精彩课堂引收心。
开学初,教师课堂教学最为关键,教师要精心备课,注重激发學生兴趣,把握教学容量,组织课堂讨论、小组合作学习和竞赛活动,通过灵活多样的教学方法、幽默风趣的语言、抑扬顿挫声音、张弛有度的教学节奏,紧紧抓住學生的兴奋点,把他们从对精彩的电视剧情和刺激的网络游戏的回想中吸引过来。此外,教师可以利用教材发放之际,为每位學生写下心灵寄语,营造浓厚的学习氛围。

三、學生要做收心工作的践行者

对于學生来说,能否顺利通过开学过渡期最为关键,只有及时收心并排解开学前的焦虑,才能思想上不掉队、行动上不落伍、学业上不欠账,才能跟上新学期的新进程。因此,學生只有做收心得主动践

行者,才会是最大的受益者。學生要从三个方面主动收心。

1、调解生物钟。
假期里,很多同學因为观看电视剧、玩网络游戏而熬夜,晚睡晚起,生物钟错乱,开学前必须调整,要按学校的作息时间安排饮食起居,开学前三天,不要因为作业欠账而开夜车,影响生活规律的形成。早晨起床后,进行适当的体育锻炼,保证开学后有旺盛的精力。

2、备齐学习用具。
开学前,要购置工具书、教辅资料等必要的学习用具,条件允许的學生,可以帮助一些家庭困难的學生,以此来培养他们的社会责任感。低年级學生可以在家長的陪同下准备学习和生活用品,高年级學生要自己將衣服、鞋帽等洗刷干净,做好开学前的各项准备。

3、转移注意力。
多数學生假期以休息、娱乐为主,以学习为辅,老师和家長都没有过多干预,开学前,學生对电视节目和游戏往往意犹未尽。此时,學生要接受家長的意见,主动克制自己,把注意力转移到学习上来,查一查哪些作业需要完善,哪些知识还模糊,及时请教同學和老师。作业完成后,可以复习旧知识,预习新学期知识,读一些有用的书籍,以此进行开学前的热身。开学后,积极参加学校组织的各种活动,课堂上,为防止精神溜号,要耳、眼、手、脑、口并用,要认真的听、细心的看、积极的想、仔细的写、按要求去读,从而达到最佳学习效果。

温馨提示:
要让每位同學都明白:教育是一项长线投资,其最大的受益者并不是家長,而是學生本人。他所投入的第一桶金,就是今天所付出的努力!从而增强他们收心的主动性和自觉性。

“开学综合症”是正常现象,就像成人放长假后不愿上班一样,这种现象既不可无视,又不可小视,只要家長机智的引导,老师科学的施教,學生就会尽快的“收心”,他们定会以更饱满的热情开始新的征程。

开学在即，图书馆里扎推补作业！

本报记者 周杨

记者调查

眼看着寒假就要结束,但作业还没有做完该咋办?约上两三个小伙伴,去图书馆的自修室扎推补作业,成了不少中学生这两天的“头等大事”。近日,记者在市图书馆二楼自修室看到,整个自习室坐满了前来自习的同学。其中以中学生为主。

某中学的高一學生小王表示,为了“占座”,自己早晨图书馆一开馆就来了。虽然家里条件好些,但是在家做作业,总想着看看电视,玩玩手机,吃着零食等等,效率太低。春节期间只顾着玩,眼看着就要开学,作业还没写到一半,所以和同學相约来到图书馆自习,还能起到相互监督的作用。

记者在采访中了解到,除了图书馆学习氛围好,还有一个更重要的原因是不少

學生都是冲着班里的学霸来的,有的同學告诉记者,有学霸在,不会的作业都能搞定,而且还可以相互交流学习经验,这样在下学期开学时也可以改进学习方法,提高学习效率。

在同學们的带领下,记者来到了正在埋头学习的孙同學旁,他被同學称为学霸。他说,一般都是早上到图书馆占座位,为了座位不被占走,中午就在外面随便买点吃的,晚上图书馆闭馆才回家。

“在这里可以保证我静下心来踏实的学习。当然,自己的学习是讲究效率和方法的,学累了就看看别的课外书来放松一下。”孙同學告诉记者。

图书馆的工作人员表示,从过完年来这里学习的學生就开始多了起来。图书馆主要以初中、高中學生为主,图书馆早上不到半个小时自修室就爆满了。目前,图书馆的自修室全部对外开放,但依旧不能满足增多的學生。

不同于结伴写作业的中學生,前来学习的小學生们多有家長陪同。记者随机询

问了一位董姓家長。董女士的儿子正在读小学四年级,她坦言,自己和丈夫轮流陪孩子来图书馆学习,是为了方便随时查阅资料,“在这里,孩子在一边做题,我在一边查资料,孩子有不懂的,我可以马上跟他讲或者让他自己看资料上的例题。”记者注意到,尽管有些中學生在讨论问题时或家長教孩子做题时,会发出轻微声响,但整体不影响正在看书的其他市民,图书馆工作人员也未感到管理上的麻烦。而对于这群特殊的“赶工族”,多数市民表示理解,认为图书馆是公共文化服务场所,不管是學生写作业、还是做其他事情,只要与学习有关,且无不文明的影响他人的行为,都无可厚非。

不过,图书馆拥有这么好的资源,學生族们只来写作业,不看书,不免令人感到可惜。对此,工作人员建议,图书馆资源丰富,适合广大中小學生阅读的各类书籍很多,且借阅方便,中小學生们若劳逸结合,在图书馆完成作业后,进行课外阅读,可谓一举两得。