

A 多沟通 帮孩子从心理上收心

“虽然开学了,但如果细心观察,你会发现孩子们课下谈论最多的还是寒假,寒假里自己收了多少压岁钱,和父母一起去哪里旅游了,收到了什么礼物等,很多同学依然沉浸在过年的氛围中。”昨日,是郑州市中小学生开学的第一天,在交通路某小学门口,一位周老师向记者说道。

其介绍,开学后,虽然孩子们都按时回到了学校,但并不意味着孩子的“心”也回来了,每年开学后,学校都会开展一系列的“收心”活动,家长也要适时地帮助孩子“收心”。没事时,多和孩子谈谈心,聊一聊新学期的生活,告诉孩子新学期要学到的知识,引发孩子的学习兴趣。

“此外,每天放学后,还可以和孩子聊一聊学校当天发生的有趣事,又认识了哪些新同学?最喜欢哪一位老师等,唤起孩子对校园生活的美好回忆,让孩子在潜意识里滋生一种对学校生活的向往。”周老师说。

本周,随着中小学生的开学,美好的寒假就此画上句号。对于习惯了寒假里走亲访友、轻松悠闲的孩子们来说,取而代之的则是开学后高强度、快节奏的学习和生活,心里难免有所抵触。

据悉,每次长假过后的“收心”问题都让家长头痛不已。那么,究竟如何才能帮助孩子们快速“收心”?近日,记者采访了多位专家,一起来看看吧!

记者 吴幸歌



开学收心计 三招,把孩子的心『拉』回课堂

B 快调整,帮孩子从行动上收心

寒假里,走亲访友,外出旅游,很多孩子晚上都玩得比较晚,而家长觉得第二天不用上学,就纵容了孩子,结果时间一长,孩子就养成了晚睡晚起的坏习惯,以至于开学后极不适应,早上起不来,晚上睡不着。

“每年开学,我们班里都有迟到的,少则一人,多则两三人,很多同学上课时都是哈欠连连。”周老师说,他建议家长一定要尽快帮助孩子把作息时间调整过来,晚上不要玩

得太玩,提前入睡时间。对于入睡困难的孩子,晚饭后可以带孩子外出散步或做一些运动帮助入睡,第二天早上提前半小时叫醒孩子一起去户外锻炼,这样一周左右,孩子自然就作息调整过来了。

此外,好习惯的养成需要循序渐进,周老师提醒家长且不可急功近利,而且一旦养成,要坚持下来,不要随便打乱,以免影响学习。而且在调整孩子作息的过程中,家长一定要起到榜样作用。

C 多规划 帮孩子赢在新学期

“要想把孩子的心拉回课堂,帮助孩子制订合理的规划也很重要。”采访中,各润辅导学校的余老师向我们强调道。

其介绍,进入新学期后,很多孩子都会感到茫然,不知道要学习哪些内容?不知道重点、难点在哪里?如何安排未来的学生与生活?而这时,作为家长如果能帮助孩子制订一份合理的学习计划或学习目标,如:利用业余时间学习一门特长,本学期提高某门功课的成绩、在学校要拿到一个什么名次等,既可以让孩子通过对新生活的新鲜感来消除假期结束带来的失落感,还可以帮助孩子树立新学期的学习目标。

余老师同时提醒家长,学习计划的内容应该有针对性,尽量覆盖到孩子学习上的弱点、难点,计划的期望值不宜过高,应该让孩子经过努力是可以达到的,否则容易让孩子还没执行就自动放弃。同时,有选择地报读课外辅导也是很好的解决方法。

教育时事评论

□记者 唐善普

学生体质下降不是“取消长跑”的理由 社会的漠视比学生体质下降更可怕

有报道称,中国若干大学取消了运动会上的男子5000米与女子3000米项目,据说怕学生身体承受不了,出现意外。

新闻背景

学生体质下降就该取消长跑?

一个长跑的比赛项目摆在那里,就是对参与体育锻炼和学校加强体育课的鞭策,更是对增加学生体质迫切性的警示——在学生体质普遍下降的当下,这种警示性显得尤为迫切。

有不少网友认为,造成中国学生的体质弱体能差,家长与学校均有责任。

在著名学者熊丙奇看来,学生体育活动需要教育部门和学校有实际推进的行动。2007年,教育部发文要求中小学生每天必须锻炼一小时。同年,在中小学推广校园集体

舞。这些看上去都很美,可落实情况如何呢?如果每天锻炼一小时得以实施,我国学生的体质情况也不至于下滑到眼下令人担忧的状况。

对体育运动的热衷需要从小培养,但社会不重视孩子的体育锻炼,导致了孩子热爱课外活动却没有时间,从小只知道读书是最重要的,体育锻炼是可有可无的。从小学到中学再到大学,孩子的身体一年比一年弱,也就不是什么奇怪的事了。

谁让锻炼成为尴尬?

少年强,则国强。道理谁都懂。

最近20年我国青少年体质在持续下降,耐力素质下降、力量素质下降、柔韧素质下降,中小学里的小胖子、小眼镜和豆芽菜日益增多。究其原因学生健身路径缺乏。

北京师范大学体育与运动学院博导毛振明表示,中小学生普遍对体育运动的热情不高,首先在升学压力下,家长不希望孩子把时间“浪费”在与升学无关的活动中;

而孩子又不以擅长体育运动为荣,多数体育课堂也不能激发孩子兴趣。在应试教育与安全责任的双重压力下,学生被“圈养”,影响到学生体育运动习惯的形成。

针对在大学、中学运动会取消中长跑项目,教育部副部长郝平表示,体育和艺术教育是素质教育的重要组成部分,也是目前素质教育中的薄弱环节。教育部将完善学生体质健康测试与评价制度。

这无疑让人们多了许多期待。

漠视比学生体质下降更可怕

其实,有关中国青少年教育模式和身体素质的差异,早在10多年前的一次中日夏令营中就暴露无遗,并由此引发全社会范围内的大讨论。遗憾的是,这种反思多停留在颜面无光的感慨上,而较少考虑如何从根本上解决学生身体素质下滑问题。

奇怪的是学生体质达不到要求,高校不是加强运动锻炼提高体质,而是采取鸵鸟政策,在运动会取消长跑项目。

我们将孩子的生活目标社会化,但又把孩子与社会隔离。事实上,体育活动还是融入社会的一个重要途

径,在运动中知道如何与他人相处并获得友情,也培养着规则、竞争及超越自我的精神。

而比起学生身体素质持续下滑,社会的漠视也许更可怕,更让人痛心。有多少学校能够确保“学生每天锻炼一小时”?有多少家长能想到陪孩子一起锻炼身体?有多少校长能将体育教学提升到人格养成与素质教育的应有高度?有多少老师能做到不占用学生的课余休息和体育课时间?

任何时候,运动不应是学习功课的从属品,而应该是一种常识性的良好习惯。

记者 唐善普

郑州交通技师学院 公办学校 国家级重点

春季招生

专业(工种)	培养级别	学制	人数	招生对象
汽车维修	中级	三年	100	初中毕业生
汽车维修	中级	两年	50	高中毕业生
汽车技术服务与营销	中级	三年	50	初中毕业生

开学时间: 3月2日~3日报到, 3月4日开学。

地址: 郑州市经济技术开发区第三大街33号南三环(经开工业大道)与第三大街交叉口向东200米

咨询电话: 0371-60106711/60106712 63719000 网址: http://zsb.zjzjty.com

乘车路线: 乘152路公交【二七广场-百货大楼-商城路(市体育场)-管城街-东大街-郑汴路-商都路-黄河东路-第三大街-郑州交通技师学院】;火车站乘B17路、客运总站乘46路、客运南站乘59路、客运北站乘29路、客运西站乘221路、(新)东站乘129路转152路至终点站。

符合免学费、国家助学金条件的学生,均按国家政策免学费、发放助学金!

