



山西省社会学会教育文化专业委员会 协办

第216期 投稿邮箱: kxdx_box@163.com 国内统一刊号 CN14-0015 邮发代号: 21-1030 网址: http://www.xdxzw.com.cn

本期话题

从作息到心态,从作业到社交——

全方位帮孩子调整状态 从容迎新学期

策划 刘田茵

眼看着暑假余额越来越少,新学期马上就要到了。不少家长开始犯愁:孩子暑假作息乱了套,晚上熬夜刷手机,早上睡到中午起;作业拖到最后几天才着急赶;一提开学就皱眉头,要么说不想去学校,要么担心新学期功课难……其实,帮孩子调整状态不用“大动干戈”,也不用盯着孩子催着骂着,用些接地气的小办法,就能让孩子慢慢找回节奏,开开心心迎接新学期。今天跟大家聊聊,从现在开始,家长到底该怎么做,才能帮孩子平稳衔接,不焦虑、不抵触。

先别急着“收心”,先帮孩子“拢心”

一提到开学,很多家长第一反应就是“该收心了”,盯着孩子把没做完的作业赶紧补完,甚至提前开始让孩子刷题、背课文。可往往越这样,孩子越抵触,反而把亲子关系搞得很紧张。其实,“收心”不是“硬拽”,而是先帮孩子把散在暑假里的心“拢”回来,让他从心里愿意靠近新学期,而不是觉得开学是“负担”。

怎么“拢心”?最简单的就是跟孩子聊聊天,先从孩子感兴趣的话题入手。比如吃饭的时候,问问孩子:“这个暑假你觉得最有趣的事是啥呀?”让孩子先回忆暑假里的开心事,打开话匣子。等孩子说得差不多了,再顺着话题说:“听起来真不错!那新学期马上了,你有没有想过,新学期里也能做些有趣的事呀?”或者“新学期你们班会不会换新课桌呀?要不要咱们一起准备个新的桌布,选你喜欢的图案?”这样聊天,孩子不会觉得家长在“说教”,反而会期待新学期也有值得期待的东西。

另外,也可以帮孩子梳理暑假的“小收获”。很多孩子觉得暑假过完就完了,没什么值得说的,甚至觉得自己啥也没干。这时候家长可以跟孩子一起回忆,让孩子意识到,暑假有收获,新学期也能有新成长,这样他对新学期的抵触心理会少很多。

调整作息别“一刀切”,循序渐进最靠谱

暑假里孩子作息乱是常事,有的孩子凌晨一两点才睡,第二天中午才起床;有的白天玩得疯,晚上倒头就睡,早上还是起不来。眼看开学要早睡早起,不少家长想着“快开学了,必须马上纠正”,于是开学前一两周突然要求孩子晚上9点睡、早上6点起,结果孩子要么睡不着,在床上翻来覆去,要么早上起不来,被家长吼着骂着起床,一整天都没精神,反而更怕开学。

其实,作息调整就像给汽车换挡,不能一下子从“高速档”直接换到“低速档”,慢慢调,让孩子的身体有个适应过程。一般建议提前1-2周开始调整,每天比前一天早睡15-20分钟,早上也早起15-20分钟,这样孩子不会觉得太痛苦。

调整作息的时候,家长别只盯着孩子,自己也得上。如果家长晚上还在刷手机、看电视,却让孩子“赶紧睡觉”,孩子肯定不服气。不如全家一起调整,比如晚上8点半以后,就把家里的大灯调暗,少看电视



该图由AI生成

屏幕,家长可以陪孩子看看书、聊聊天,或者一起做些轻松的小游戏,比如拼图、搭积木,营造“该休息了”的氛围。早上起床后,也让孩子马上看电视、玩平板,可以带孩子出去散步,呼吸新鲜空气,或者一起做简单的早餐,让孩子慢慢习惯“白天该活动”的节奏。

作业别“突击赶工”,帮孩子拆分任务更高效

暑假作业是很多家长和孩子开学前的“老大难”问题。有的孩子暑假前半段疯狂玩,后半段才想起写作业,每天熬夜赶,写得又快又乱;有的孩子磨磨蹭蹭,写一会儿玩一会儿,家长在旁边看着急得上火,忍不住催“快点写”“别玩了”,结果孩子更抵触,作业越写越慢。其实,与其盯着孩子催,不如帮孩子把作业拆分成“小任务”,让他觉得“作业不难完成”,反而能提高效率。

首先,家长可以跟孩子一起看看暑假作业还有多少,然后按“剩余天数”拆分。拆分任务的时候,要让孩子有“话语权”。让孩子参与到任务安排中,他会觉得“这是我自己定的计划,我得完成”,而不是“家长逼我做的”。

另外,写作业的时候,别让孩子“一口气写完”,要给孩子留休息时间。有的家长觉得“休息就是耽误时间”,其实孩子长时间写作业,注意力会不集中,写得又慢又容易错,反而更浪费时间。适当休息能让孩子恢复精力,接下来写作业效率会更高。

还有些孩子作业写得慢,是因为遇到不会的题就卡住,或者不知道怎么写。这时候家长别直接告诉孩子答案,而是帮他“找思路”。帮孩子找到解决问题的方法,比直接给答案更重要,也能让孩子更有信心面对新学期的功课。

家校配合很重要,及时跟老师沟通

帮孩子调整状态,衔接新学期,不仅需要家长的努力,也需要学校和老师的配合。家长可以在开学前跟孩子的班主任或任课老师沟通一下,了解新学期的教学计划、班级安排,也跟老师说说自己暑假的情况,比如孩子暑假里学会了什么新技能、有什么进步,或者孩子目前存在的问题,比如作息还没调整好,有点担心功课难等。这样老师能更了解孩子的情况,在开学后更好地关注孩子,帮助孩子适应。

另外,家长也可以跟老师了解一下,开学后学校有没有什么活动,比如新生欢迎会、社团招新等,然后跟孩子分享:“你们学校开学后有社团招新,你不是想参加书法社团吗?到时候可以去报名呀。”让孩子对开学后的学校生活更期待,也能更好地融入集体。

不过要注意,跟老师沟通的时候,别过度打扰老师,尽量选择老师方便的时间,比如晚上、周末,或者通过班级群留言;沟通的内容要简洁明了,别长篇大论,重点说孩子的情况和需要老师帮忙的地方。老师平时工作很忙,家长要理解,这样才能更好地配合。

总结:新学期将近,帮孩子调整状态,衔接新学期,不是一件“急活”,而是一件“细活”。不需要家长盯着孩子催、逼着孩子做,而是用温柔的方式,帮孩子慢慢找回心、调整作息,完成作业、熟悉校园节奏,关注孩子的情绪,做好家校配合。只要家长有耐心、有方法,孩子就能平稳度过“开学过渡期”,开开心心地走进校园,以最好的状态迎接新学期的挑战。相信每个孩子都能在新学期里有所成长、有所进步,找到属于自己的快乐和收获。



现代教育微信公众号

在第九届全国青少年无人机大赛中 太原三十九中学子斩获殊荣

科学导报讯 8月17日,第九届全国青少年无人机大赛在重庆落下帷幕。太原市第三十九中学校作为唯一代表山西省参加全国赛的学校,在本次比赛中表现出色。全部队员进入前190名,代表队的五位同学斩获5个三等奖。

全国青少年无人机大赛是我国青少年科学素质领域最具权威性、专业性和影响力的无人机赛事活动。太原三十九中的同学们在大赛中参加的赛项为装调物流搬运营。装调物流搬运营为操控类个人比赛,分为组装、调试、物流搬运营三个环节,着重考验选手们的组装调试能力、精准操控能力、空间判断能力与临场应变能力。

为冲击国赛荣誉,太原三十九中组建了由科技教师组成的专业指导团队,为参赛同学制定了系统的培训计划。备赛期间,同学们利用社团活动时间以及周末、暑假时间刻苦训练,不断提升自己对无人机的操控技能。比赛现场,面对来自全国的强劲对手,五名同学从容不迫,凭借扎实的基本功和出色的发挥,顺利完成了各个环节的任务。

此次获奖,不仅是五名同学个人努力的结果,也充分体现了学校在践行“为党育人、为国育才”的初心和使命,秉承“为中华之崛起而读书”的校训下的科学育人理念。

通过参与此次大赛,同学们不仅提升了自己的科学素养和实践能力,激发了探索航空未来的创造力与想象力,也为学校的科技教育增添了浓墨重彩的一笔。如今,载誉而归的少年们已将目光投向更远的赛场,而太原三十九中也将继续为学子们搭建逐梦科技的平台,让更多青春力量在蓝天之下绽放光彩。

(通讯员 邢紫瑶)

太原市迎泽区青年路小学 英语教师参加新课标培训

科学导报讯 新学期在即,如何让新课标理念真正“活”在课堂?8月18日,太原市迎泽区青年路小学为全体青年英语教师送上了一份“开学礼”——一场聚焦《义务教育英语课程标准(2022年版)》落地的专题培训。

此次培训围绕“核心素养导向的英语课堂教学”核心展开,特邀安志君名师工作室骨干成员马琰老师主讲。培训内容务实高效,直击教学痛点,为参训教师提供了清晰的方向指引和实用的操作策略。

马琰老师系统剖析了新课标的总目标、学段目标,并重点阐释了“人与自我”“人与社会”“人与自然”三大主题及语篇研读的关键性。马琰老师指出,文化意识的培养应如春风化雨。除了教材中显性的中外文化知识,更要注重在师生日常问候、课堂常规管理等细微处自然融入文化元素。她现场示范了如何将文化意识培养巧妙融入一句简单的课堂问候语中。

针对如何将新课标要求落实到课堂,马琰老师给出了很多实质性建议。首先建议教师提前通读教材,根据难度梯度做好整体教学规划,对难点内容进行“提前渗透、分散突破”。其次课堂活动需循序渐进,超越单纯知识传授,指向核心素养的培养。例如,通过角色扮演等趣味活动点燃学生“我想学”的内驱力,再渗透策略培养其“我会学”的能力。肯定小组活动对促进学生自主探索的价值,但强调需明确分工、教师适时指导,确保每位学生真正参与其中。

为助力青年教师长远发展,培训明确了四条成长建议:多观摩不同设计理念的课堂,博采众长,提升自身教学思维品质;日常加强课标与教材研读,打牢教学基本功,从容应对各类教学挑战与赛事;重视与家长的沟通协作,形成更强大的教育共同体;巧妙结合时事热点,让英语学习更生活化、多元化,提升学习吸引力。

此次培训内容紧凑、重点突出、实操性强,有效解决了青年教师在落实新课标过程中的诸多困惑。参训教师反响热烈,纷纷表示将积极转化培训所学,努力打造以核心素养为导向的高效英语课堂。

(通讯员 薛丹)



网易山西科教频道



扫码可查询论文



现代教育微信公众号



现代教育周刊数字报



现代教育微博



现代教育投稿微信号



立媒报业公众号



校园新动向



现代教育微信(今日头条)

本版组稿

闫珊 郝艳 文梦菲

【教师悟语】

生命宛如一首悠扬的乐章,有其独特的节拍;工作恰似乐章中的一段旋律,有着自身的节奏。把握好生命的节拍与工作的节奏,方能在人生的舞台上奏响和谐美妙的旋律。

生命的节拍,是自然的韵律,是内心的回响。从清晨第一缕阳光洒在窗前,到夜晚月光如水洒在床头,一天的时光在生命的节拍中缓缓流淌。春去秋来,花开花落,生命在四季的轮回中不断演绎着成长与凋零。生命的节拍,有时轻快活泼,如同青春年少时的无忧无虑,我们在操场上尽情奔跑,在课堂上积极求知,每一个脚步都充满了对未来的憧憬;有时深沉缓慢,如同中年时期的沉稳与思考,我们在生活的磨砺中学会了担当,在挫折的打击中懂得了坚韧;有时宁静悠远,如同老年时光的淡泊与从容,我们在回忆中品味人生的酸甜苦辣,在宁静中感受生命的真谛。

而工作的节奏,则是为了实现目标、创造价值而形成的一种规律。它可以是快节奏的,在竞争激烈的现代社会,许多行业都如同飞速运转的齿轮,要求我们争分夺秒、高效工作,比如互联网行业,技术的更新换代日新月异,程序员们常常需要加班加点,熬夜赶项目,为的是在最短的时间内推出更优质的产品,抢占市场先机。这种快节奏的工作,能让我们在短时间内积累丰富的经验,实现自我价值的快速提升。工作的节奏也可以是慢节奏的,像手工艺人,他们精心雕琢每一件作品,不追求速度,只注重品质。他们用耐心和专注,赋予作品灵魂,让每一件手工艺品都成为独一无二的艺术品。这种慢节奏的工作,能让我们沉淀自己,享受工作的过程,体会到工匠精神的魅力。

生命的节拍与工作的节奏

李恒灵

然而,生命的节拍与工作的节奏并非总是协调一致的。当工作的节奏过快,我们可能会忽略生命的节拍。为了完成工作任务,我们可能会牺牲自己的休息时间,忽略家人和朋友,忘记欣赏身边的美好风景。长期处于这种状态,我们的身体会不堪重负,心灵也会变得疲惫和麻木。相反,如果工作的节奏过慢,而生命的节拍却在不断前进,我们可能会错过许多成长和发展的

机会,陷入一种停滞不前的状态,最终被时代的浪潮所淘汰。

那么,如何才能把握好生命的节拍与工作的节奏呢?我们需要找到两者之间的平衡点。在工作时,要根据工作的性质和目标,合理安排工作节奏。对于一些紧急重要的任务,我们要加快节奏,全力以赴;对于一些需要耐心和细心的工作,我们则要放慢节奏,精雕细琢。同时,也要关注生命的节拍,在忙碌的工作之余,给自己留出一些时间,去陪伴家人,去锻炼身体,去感受大自然的美好。让生命的节拍为工作的节奏注入活力和灵感,让工作的节奏为生命的节拍增添色彩和价值。

生命的节拍与工作的节奏,是人生的乐章中不可或缺的两个部分。只有当我们用心去聆听生命的节拍,巧妙地把握工作的节奏,让两者相互协调、相互促进,我们才能在人生的道路上走出坚实而又精彩的步伐,奏响一曲属于自己的华美乐章。