



直击新闻现场 追踪社会热点 关注百姓民生

民生关注·精彩回放

热线电话: 0543-8171858

新学期学生如何“收心”？ 老师给出这些实用建议

□晚报记者 曹宁 彭加周
邱梦菲
通讯员 张玉华 耿倩倩

随着寒假结束,同学们陆续回到校园,《民生关注》栏目近期推出了《关注开学季》特别节目。栏目组邀请到了滨州实验学校小学部学生发展中心副主任王润倩和市民聊一下开学那些事儿。

寒假作为学生一年当中的两大假期之一,尤其是中间还有一个春节,亲朋好友欢聚一堂,主打的就是一个吃喝玩乐。在这样一种状态下,学生们难免就会在学习上、作息上、饮食上放松要求。有些同学还会出现作息不规律的情况。既然学生们返回校园,返校先收心,对于学生该如何收心,王老师给出了自己的建议。

王老师表示,收心先收身,建议同学们调整自己的作息,减少因为假期作息不规律导致的疲劳感、注意力不集中的情况。再就是制定相应的学习计划,让自己在学校生活



的赛道上有激情、有信心。第三是营造开学的仪式感,例如准备一些新的学习用品,预习一下新的课文,为新学期做好充分的准备。第四是减少电子产品的使用。

那么作为学生最亲近的人,家长在学生的收心期,怎

么发挥其重要作用呢?

王老师表示,家长是孩子的第一任老师,最好的教育就是家长言传身教。孩子们观察着家长的一言一行,所以家长朋友们可以先调整一下自己的作息,有一个良好的生活习惯,给孩子做榜样。可以跟

孩子一起去制定学习计划,引导孩子合理安排时间。总结来说就是家长要以身作则,将心比心,真正体会孩子当下的心情、心态、状态。

为了让同学们有更好的心态投入到新学期的学习和生活当中,王老师送给孩子们

“三颗心”。首先是保持好奇心,孩子们可以把新学期当做一次探险的旅程,去探索知识的奥秘,挖掘其中的乐趣。其次就是保持决心,就像电影《哪吒2》里面不论遇到什么样的困难都不轻言放弃的必胜的决心。最后是保持一颗爱心,在学校里尊重老师、关心同学、积极参与集体活动,和谐的师生关系和团结向上的班集体,会让孩子们更快乐更快速地投入到新学期的生活当中去。

作为孩子的坚强后盾,王老师也给家长们送上了“三颗心”。第一颗心是耐心,及时倾听孩子的心声,包容孩子的情绪,对孩子进行鼓励和引导。第二颗心是关心,关注孩子的心理状态,让孩子感受到家人对他满满的爱。第三颗心是信心,这个信心是对孩子的,也是对老师的。一是相信孩子一定有适应新学期的能力,二是对老师也要充满信心,老师一定会帮助孩子更好地适应新的学期,爱上学习、爱上学校。

不同年龄段学生如何适应新学期?

□晚报记者 曹宁 彭加周
邱梦菲
通讯员 张玉华 耿倩倩

收心对于学生来说是一个过程更是一个挑战,如何让孩子们尽快地从假期模式转变为上学模式,滨州实验学校教师王润倩给大家支招啦。

王老师建议同学们先制定一个合理的日程表,日程表里包括学习时间、休息时间,还有劳动、运动的时间。学生们不仅把学习搞得好好的,还把身体练得棒棒的,让自己有条不紊地适应新学期的生活。课间10分钟也非常重要,同学们可以在课间与同学们进行交流,参加适当的体育活动,让孩子们放松身心更好地投入到课堂中去。

那么对于不同年龄段的同学们来说,他们去快速适应开学状态的方法也是不尽相同的。



王老师表示,低年级孩子侧重的是学习习惯的培养,比如上课认真听讲、按时完成作业、正确的读书写字姿势等。低年级的孩子专注时间虽然没有那么长,但是一定要给自己一个暗示:我一定要认真听

讲才能学到更多的知识。老师也会采取一定的方式去引导和指导孩子,比如说在课堂上老师会采用故事化的、形象化的、游戏化的教学模式,激发孩子的兴趣,引导孩子专注于课堂。当然这也需要家长

及时的进行监管。

高年级的孩子除了保持好的学习习惯之外,还要逐步培养自主学习能力,学会自己合理的安排时间,不再那么依赖老师和家长的督促。自己对科目进行梳理,提高学习效

率,注意知识的系统性、综合性。不管是面对低年级还是高年级的孩子,家长都需要在平等的基础上进行交流,给予孩子一定指导。

王老师还建议同学们制定短期目标和长期目标。把目标分解成一些小的任务逐步去完成,避免因为任务太大而导致学习动力不足。至于长期目标,我们说一个人的梦想一定要跟祖国和人民联系在一起,民族的复兴、国家的富强,如果梦想的种子在同学们心里扎根,一定会给自己注入源源不断的精神动力,那么学习动力也就不在话下。

王润倩表示,一个人可以走得很快,很多人一起走可以走得更远!希望同学们既要脚踏实地,又要放眼未来志存高远。祝愿所有的同学们,新学期都能抓紧找到最佳的学习状态,好好学习天天向上。