

# 收收心检查作业 规划新学期

## 快收藏！这份开学全攻略适合所有中小学生



### 新学期先收心 再谈成绩

从无拘无束的假期回到需要努力学习的校园，有不少孩子会有开学综合征，他们有的是没玩够，有的是觉得开学后压力大，对开学有抵触情绪，甚至产生恐惧心理。

沈阳市实验学校中学部副校长马晶晶为学生和家长们制定了收心计划。建议提前几天规律作息，早起早睡，按时完成一天的各项任务，适应学校的节奏，让自己适度紧张。

马晶晶强调以什么样的心态和目标走进新学期，很大程度上决定着这一年学业水平的高度。无论之前的成绩如何，高的只代表相对起点，低的说明有提升空间，士别三日，当刮目相待，自己要勇敢的谋求积极的变化。

做事有计划，学习也要有计划。一个人不知道自己想去哪里、想成为什么样的人、想做什么样的事，他就不会成功。马晶晶建议开学前给自己的学业制定一份计划，有目标、有要求、有举措，长远目标绘出蓝图，短期目标每天坚持、一步步实现，最后一定成绩斐然。

### 减少娱乐 检查作业完成情况

这段时间要少让孩子玩电子产品，甚至是不让孩子接触，把孩子的心从游戏中抽离出来；减少孩子出门找伙伴的频率，缩短游戏时间。家长这段时间最好也少带孩子出门，有时间让孩子坐下来读读书、练练字、锻炼锻炼身体，收起玩心，回归学习。

暑假作业还有多少没有完成，平均每天需要做哪些？新学期的功课怎么预习，每天要学多少？

提醒孩子检查回顾作业的完成情况，很多孩子经常将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。因此，马晶晶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。

开学季来临，孩子们马上要升入新的年级了，家长应该如何帮助孩子顺利过渡？开学前还要做好哪些准备？本报推出《开学成长手册》帮助大家顺利过渡，并采访到中小学资深老师、校长，为家长归纳总结。

### 安全教育放在首位

开学在即，各位家长和学生也一定要仔细接受学校的安全教育。一些话虽然是老生常谈，但是也非常的重要。比如说在公共场合，学校等地，一定要学会注意自己的卫生，减少公共触摸。在一些公共场合要减少逗留，放学及时回家等。

北师大沈阳附校韩冬莹老师表示，学校已经向各位家长派发了健康卡，上面需要学生填写近14天的相关健康信息，包括家庭情况以及是否有发烧情况等等。这些健康信息非常的关键，家长要足够重视认真填写。

家长可以给孩子准备一个专门的口罩收纳袋，用来存放自己的医用口罩。相关的消毒物品也要帮助孩子准备好了。

### 重温预习笔记 带着重点去听课

新学期开学，犹如农人筹备春耕，要备高产的种子、效力强的化肥，约上技术最好的车马工具和人力，才在约定的日子满怀希望的播下春季第一犁。

马晶晶认为，要对将要学到的科目、内容有个大体的了解，为新学期备好必要的文具、必要的学习参考材料、必要的练习题。准备充分，开局就不慌。有的同学可能假期已经做好预习，建议利用开学前这几天，重温预习笔记，看看自己没有弄懂的问题，带着重点去听课，事半功倍。还没有预习的同学，一定利用剩下的几天假期，有计划的预习各学科前几课，给自己的新学期开场降低难度。

### 与孩子回顾假期生活 并做好新学期计划

家长和孩子可以一起把假期生活“倒电影”式地回放一遍，相信家长和孩子通过这种“复盘”形式，会有更多收获。

马晶晶给家长提几条建议，孩子的成长，往往是不知不觉的，下滑容易上升难，父母身上的缺点，越是希望孩子不要继承的，往往越是容易出现在孩子身上。其实不是孩子不懂得取舍，而是日积月累耳濡目染的力量太大。所以希望孩子养成的好习惯、具备的好素

质，家长若能和孩子一起坚持，必有所成。

初中只有短暂的三年，而值得同学们学习的东西又太多，那么学习本身有没有捷径可走呢？先贤留下谚语说“熟能生巧，巧能生精”，这是最大的捷径。“熟”字从哪里来，多看、多读、多听、多写，勤学苦练，自然就熟起来，就能找到窍门，把握内在的精髓。总之，还是从勤勉下手。若能应用适合自己的方法和技巧就更好了。

### 准备开学物品 让新学期充满仪式感

开学初，请和孩子一起罗列开学物品清单，分类整理好学习用品和生活用品，整理服饰发型，提前准备好口罩等防护用品。各项学习所需的文具和资料，包括笔、本子、工具书等。这些物品在暑假期间往往被学生遗忘在角落里，如果不提前找出来，

准备好，需要用到的时候难免手忙脚乱。

根据教育局通知，学校将严格执行关于手机管理的规定，严禁学生携带智能手机进入校园，将手机管控纳入学校日常管理。家长应该配合学校引导孩子科学理性地使用智能手机。

### 家校 联手

### 让每个孩子 在开学季收获成长



## 各年级开学前 都要做好哪些准备工作？

### 一二年级以习惯养成为主

小学一二年级是孩子学习兴趣、学习习惯、学习态度从可塑性强转向逐渐定型的重要过渡阶段。北师大沈阳附校丁明老师表示，处在这一时期的孩子更需要家长鼓励和帮助，只要家长能够正确引导，孩子就会顺利度过这一时期。

家长要利用好开学前的时间，规划好学习计划与辅导计划，抓住这关键阶段，培养孩子踏实、勤奋、细心的学习态度，会让孩子在小学阶段以后几年的学习更加顺利。

同时，家长要为孩子准备好开学需要用到的文具、练习本以及必要的书籍，督促孩子按照学校的作息时间安排调整，开学后能尽快进入状态。

### 三年级分水岭家长要跟住

一二年级学生成绩差距不大，到了三年级就有了分化，这就是人们常说的“三年级现象”。如何解决这种情况？

沈师附属学校小学部李丹老师认为，家长首先要找到孩子成绩弱的主要原因。这时切记一定不要孩子再对家长产生依赖了。学习是孩子个人的事情，他不主动学习，别人使劲没用。一定要重塑孩子良好的学习品质了。培养孩子的自控能力、专注能力，会合理地安排自己的学习生活。积极主动地去学习。

还有就是家长们都很重视阅读，但是都停留在了口头，都知道孩子的阅读很重要，也买了很多书，可很多孩子的阅读属于无效阅读。家长要培养孩子的阅读习惯，叫孩子真正的学会阅读。从而提高孩子的识字量和阅读能力。这是孩子今后学业上是否走得长远的必要的保障。

### 高年级为小升初做好准备

面对纷繁复杂的小升初，大部分刚开接触的家长都是茫然和焦虑的。家长要调整好自己的心态，别把压力和焦虑的心情传染给了孩子，影响孩子的学习。名校是好，但适合孩子的学校才是最好的。

珠江五校王雪松老师建议在开学前，不妨让孩子多学一些技能，多阅读人物传记，训练孩子的表达能力，教会孩子记课堂笔记。当然学习上也要有所准备，当天事情当天清，不要堆积到交作业时才恶补。学习能力和学习方法上要强调六个环节：预习、听课、笔记、阅读、复习、作业。

进入五六年级学习任务将会大得多。如果提前感知高年级的学习重点，提前感受高年级的学习氛围，那么在新学期到来后，将会先他人一步进入学习状态。

辽沈晚报记者 冯美琳

“每年的开学季，家长们也会焦虑，担心孩子假期散漫惯了，一时间不适应学校的学习和生活节奏。”童晖教育集团校长张艳丽表示，这时学校需要向父母们提前进行“开学第一课”的宣讲，不仅让家长了解到学校在新学期的主要工作和任务，更需要家长配合学校让孩子尽快从假期的生活状态中走出来。

家长们要意识到，如果孩子们今天不能够适应学校生活，将来也不能够适应社会，不会懂得如何与世界相处。若不懂得如何与世界相处，那么所有的教育都是徒劳的！社会才是检验一个人和一对父母的最终标准，而这个标准是综合性的。

新课改进行到今天，大家都已意识到原有的评价体系已经不能适应今天对人才培养的需求。我们需要的是完整的、全方位的、多维度的评价体系。“我们每年开学都会用一段时间来进行养成教育，低年级行为习惯评价手册——《童娃成长记录册》，高年级的开学第一课教育”张校长说：“我们将学习习惯、生活习惯、思维习惯都融入《童娃成长记录册》的评价标准中，通过这种多角度的评价来检测孩子们的习惯。”

张校长希望，在新学期里孩子们都能够学会交往、分享、共同成长，而科学的评价体系也会助力孩子成为“独一无二的自己”。

辽沈晚报记者 冯美琳