

国庆节长假即将到来,你是否已经规划好孩子们的假期生活了?“双减”政策落地以来,节假日不再有学科类培训了,7天的时间要干点啥呢?近日,记者采访到了一些班主任老师、校长以及有经验的家长,为大家提前规划假期生活。

“双减”后的长假 孩子该干点啥

作息:每天跟孩子来个“约定”

很多学生觉得好不容易放个假,不如趁着这个假期好好地睡一觉,睡到中午再起来,早饭午饭一起吃,过几天从中午开始的日子。

当然这样的日子想来着惬意,但是实际操作起来并不好玩。沈阳市实验学校副校长马晶晶表示,首先这样子会造成原本正常的生物钟紊乱,生物钟的紊乱会让自己的身体出现一定的问题,在假期结束后,很多人会适应不了正常的上课作息,从而导致自己课堂上睡觉走神,一旦学业开始跟不上,再往上追就很难,所以,学生们在国庆节期间,还是要保持正常作息时间,不要放纵自己。

马晶晶建议,在假期的第一天就跟孩子做一个约定,不要很复杂,就一两条,比如约定起床睡觉的时间,可以比平时晚一个小时起床。又或者约定每天读一篇美文等等。这样七天下来,如果都坚持了,就要给予表扬和鼓励,这样孩子对坚持习惯就更加有信心了,同时也不会打破上学养成的好作息习惯。



生活:要“动”起来培养好习惯

在国庆期间,很多同学都觉得要宅在家里玩游戏或者追剧,这并不可取,虽然在国庆节期间大家都纷纷外出,可能外面很挤,但是这不影响学生们的“动”,学生们要抓紧这个假期的时间,好好地运动起来,不要做一个深宅在房间里的孩子,毕竟在假期结束后,运动的时间是有限的。

同时,也可以利用这段时间,做一下力所能及的家务或者培养良好的生活习惯。步云山路小学一年级班主任董彬说,开学以来每天都能在教室里捡到文具,办公室里尺子、铅笔、橡皮已堆成了一堆,从没有学生来寻找这些丢失的文具。家长发现孩子的文具少了,也不闻不问主动补上,长此以往,孩子便失去了对文具的责任心。

对此,具有近三十年教学经验的徐景萍老师建议,家长在这方面的代劳,导致孩子放学后自己不会整理书包。在家里,家长可以一边教一边动手告诉孩子怎么整理,渐渐地放手让他们自己整理。一方面能提高孩子的自理能力,另一方面也会让孩子对自己负起责任来。长假里,不用天天整理书包,家长可以带着孩子一起做家务,比如收拾房间、玩具等。

一位四年级的学生家长建议,可以用透明的文件袋来整理各科的教程。这一招很好用,家长可以在长假里和孩子一起买3—4个文件袋,课本、考卷、作业本什么的都整理在一起,这样书包整齐了不说,孩子还有了条理。这位家长还说,自从用了这个方法以后,孩子再也不要妈妈帮忙整理书包,因为自己的书包只有自己最了解。



学习与玩乐:去大自然上课

假期里要不要学习?怎么安排学习?采访中很多老师说,家长要给孩子留一些玩乐的空间。学习固然重要,但学习并不是说一定要坐在课桌前才能学,高效有用的学习要配合玩乐。

珠江五校李丹阳校长建议,对于一年级的学生来说,《弟子规》可助阵规范养成。“父母呼,应勿缓。父母命,行勿懒。父母教,须敬听。父母责,须顺承。”这是《弟子规》中关于父母与孩子之间关系的诠释,在今天还是很有教育意义。每天教孩子一点《弟子规》,

并且解释给孩子听,让他们在欣赏国学美文的同时,学习做人的规则。其他年级的家长,可以选择一些有故事情节、蕴含道德行为规范的书本与孩子分享。比如说,睡前边读边和孩子讨论,在和谐的阅读过程中学习规范。

家长不妨利用假期带孩子去大自然走走。这里需要提醒一下,国庆节期间出行,交通容易拥堵,而且车辆非常多,在此期间出行的质量很难得到保证,学生们有寒暑假这么漫长的时间,名山大川完全可以选

择在这些假期去,不需要凑这个国庆假期的热闹。现在沈阳的秋景正当时,带着孩子去感受一下大自然的魅力,准备一些与秋天相关的知识,让孩子觉得游玩更有意义。在玩乐的时候,家长可以有意识地结合课堂习惯。学校的一堂课是40分钟,家长可以以此为时间单位,与孩子一起玩满40分钟,再去进行下一项活动。在这期间,让孩子上厕所、喝水等,就像课间休息一样。

安全:做好“防疫”保证自身安全

长假期间还是要按照各地区的防疫要求,非必要不到中高风险地区,根据各个学校的具体情况,按时提交健康码等相关信息。需要提醒大家国庆期间是一个天气转换比较频繁的季节,可能正午时刻还是骄阳似火,大汗淋漓,傍晚就天气忽然转冷,薄衫难耐了。这种天气的转换,很容易让孩子们生病,而且大部分孩子会在此期间外出的时候不带衣服,对于天气的变化应对不够及时,导致身体健康出现一些困扰,轻者感冒

发烧拉肚子,重者很可能引起炎症。毕竟国庆假期是一个放松的时间段,属于一个好事情,但是对于天气的变化应对不及时,导致自己生病,这就因小失大了。

如果出去玩,一定不要去一些非常危险的地方,如果去有危险的地方,一定要确保自己周围有足够专业的人士带着,也要及时和家里人保持联系,比如去爬山这种情况,尽量结伴而行。

辽沈晚报记者 冯美琳

毕业班的孩子要利用假期反思总结

记者从不少初三、高三家长处得知,国庆假期后孩子要进行阶段性的测验,虽然只是对一个月学习的总结,但如果不能及时复习,很可能会影响到整个学期的学习情况。

因此老师建议毕业班的孩子们利用这个假期调整自己的学习状态,并对自己过去一个月学习的情况进行查漏补缺。

建议一:要先对过去的一个月的学习方法和学习效率进行总结和反思。因为只有找到了问题的所在,以后的行动才会更有针对性,只有调整了,这样才能更有效果!

建议二:要对比较吃力的学科认真分析原因,一个月所学的内容并不是很多,所以只要找到了问题所在,是完全完全可以利用假期解决的,解决了以后,学习才会更加顺畅!

建议三:假期学习应该具有针对性,不要认为完成作业就可以疯玩了。虽然说在国庆长假的时间里,老师也会布置很多作业,但是比作业更重要的是要找到学习方法。如果没找对学习方法,做起作业来也只是事倍功半!所以每个人的学习应该更具有针对性!

建议四:在假期的时间里,学生应该很难做到全身心地投入到学习中,但是如果不安排学习活动,会很大程度上影响到以后的学习质量。建议在国庆节假期里,玩要让孩子玩个痛快,但是要安排几天的学习时间,可以在国庆节开始几天学习,中间玩几天,最后几天再用来复习!如果

一开始让孩子疯玩的话,那么孩子在后面是不会用心学习的,所以玩就要安排在中间的几天,而最后几天学习是为了让孩子收心。到了学校老师也不会给你过程让你收心的,所以在最后几天学习很有必要!

辽沈晚报记者 冯美琳

版权所有 违者必究

总值班:贾敬伟
一版编辑:张宇

零售
专供报

