



快开学了,如何尽快适应学习生活?

■ 资讯

乡村教师培训 苏州日落幕

8月8日,“爱飞翔·乡村教师培训”子项目“爱飞翔·苏州日”圆满落幕,来自江西、云南、湖北、青海、安徽等地共163位乡村教师齐聚苏州,参与了此次精彩纷呈的“东方威尼斯”之行。

据了解,爱飞翔·乡村教师培训是著名主持人崔永元发起的公益项目,目前北京爱飞翔已经是第十一年,上海爱飞翔进入第八年,上海站已经共接待培训了1189位乡村教师。2017爱飞翔于7月29日在华东师范大学举行了开班仪式,今年又有近200名老师来上海接受培训,目前培训活动已经过半。

此次的“爱飞翔·苏州日”项目于2016年初启动,活动由上海万宇慈善基金会与“爱飞翔·乡村教师培训”上海组委会共同举办。

在苏州日的活动中,很多乡村老师是第一次来到这座江南名城,显得尤为兴奋。老师们先后参观了拙政园、苏州博物馆、虎丘、寒山寺、博览中心、金鸡湖和诚品书店等。

主办方表示,希望通过本次活动让更多有识之士了解“爱飞翔”,提高普通民众对公益事业的认知和参与度,能够更多地去实现个人价值,发挥奉献精神回馈社会。

青年报 邵炯

瑞士画家与读者 共绘“彩虹鱼”

近日,在庆祝“彩虹鱼系列”全球诞生25周年及中文简体版出版9周年之际,瑞士著名画家、图画书《彩虹鱼》作者马克斯·菲斯特先生来到上海自然博物馆,参加了由上海自然博物馆、自然力研究院、瑞士驻上海总领事馆、接力出版社、静安少儿图书馆等单位主办和支持的“我爱彩虹鱼的N条理由——艺术课堂《彩虹鱼》”活动。

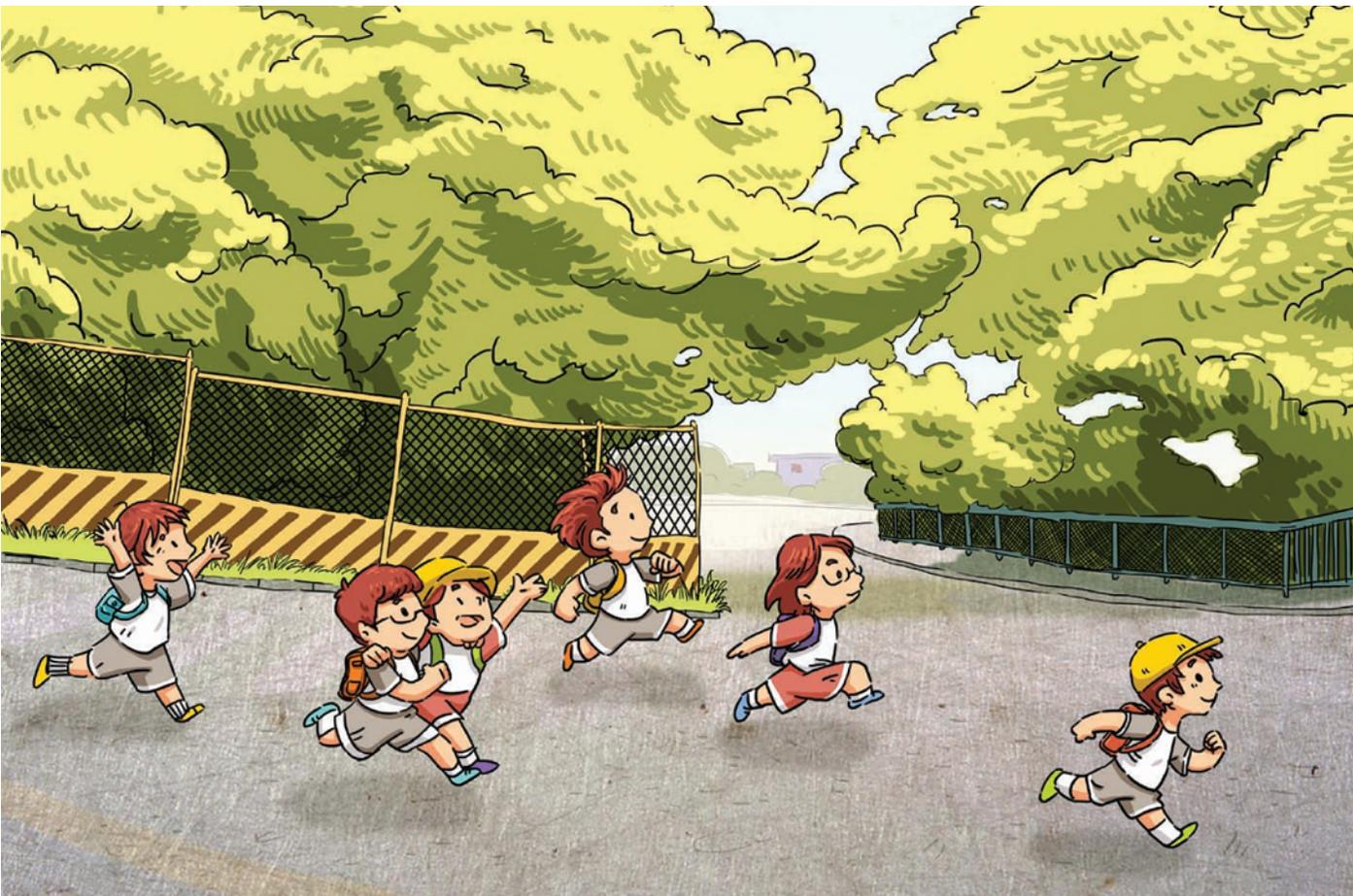
马克斯·菲斯特先生此行来到上海,和“彩虹鱼”粉丝们(昵称“鱼丸”)欢聚一堂,向“鱼丸”们揭秘了25年前自己创作“彩虹鱼”的趣味故事。他以独特的绘画风格在儿童书界确立了一席之地。

近二十位幸运的小朋友,在菲斯特的带领下,观察上海自然博物馆中的各种各样的鱼类,在现场用画笔记录下来,画出自己心目中最美丽的“彩虹鱼”,零距离面对面聆听著名画家的绘画指导。

“彩虹鱼”的故事向全世界不同文化、不同年龄的读者传递了一条最简单也最深刻的信息——仅有美丽耀眼的闪光鳞片并不能带来幸福,与人分享才能收获快乐,付出友情才能得到友谊的回报。

青年报 邵炯

青年报 于诗婕



调整开学心态

只有孩子主观上认识到自己的状态需要改变,他们才会积极配合进行调整。经过一个暑假的放松,孩子们离校园生活已经很远了。由于如今孩子的学习并不轻松,若在开学前不调整心态,“开学焦虑症”很容易发生。

如何避免焦虑产生呢?心态的调整很重要。最近,家长可以和孩子聊聊学校的学习生活、同学们之间发生的趣事、擅长的学科等,让孩子们对学校生活有美好的向往。可以给孩子看看学校举办各种活动时的照片,并带他们提前回学校看看,让孩子回忆起学校的氛围,到真正开学时不至于手足无措。

如果在聊天过程中发现孩子担心开学后成绩不好或与同学关系不好,家长应当及时做积极的指导,给孩子提供解决方案。家长切忌给孩子过大压力,制定超出孩子能力范围的目标,如果孩子完不成目标可能会产生自卑心理。其实,失败时一句鼓励的话就可以让孩子重拾信心,重新起航。

如果孩子在学校里有关系好的朋友,可以在这三周中让他们见见面,一起出门学习,相互交流生活学习经验。与同龄人交流会让孩子得到认同感,对调整开学焦虑的心理具有积极影响。

调整生活作息

当做好了孩子的思想工作,接下来的一切就会轻松不少。假期生活相对比较轻松,孩子们夜晚熬夜,白天一觉睡到中午的情形并不少见。学校的作息时间表更有规律也更严格,如果孩子不能尽早调整过来,开学后可能会出现学习疲劳、学习动力不足等情况。建议家长从现在开始逐渐调整孩子的作息时间表,按照学校的授课、进食、睡眠等时间表安排孩子的作息,督促孩子晚上不晚睡、早上不睡懒觉。

有科学研究表明,睡眠不足会带来诸多危害:如思考能力会下降、警觉力与判断力会削弱、免疫功能会失调、会失去平衡等。早睡早起精神好,只有充足的睡眠才能保证孩子的学习质量。

调整学习状态

暑假里孩子尽情地玩,静下心来学习的时间大大减少,家长可以先给孩子看一些他们感兴趣的课外读物,让他们渐渐适应长时间集中精力。孩子们也很有可能出现上学期学习的知识全然忘记的情况,家长可以给孩子做一些习题,温习上学期学过的知识。每天制定适量的学习计划让孩子完成,并逐步减少孩子的娱乐活动,达到适应学习生活的效果。每

当孩子完成一项学习任务,如算数、读英语课文、背古诗等,家长可以准备一些小奖品给孩子,让不愿适应学习生活的孩子有学习的动力。

另外,如果当前孩子的暑假作业还未完成,请务必在这两周敦促孩子完成。若将作业拖到开学前一天熬夜完成,不仅会损害孩子的健康、降低学习的成效,还会给孩子带来学习压力。对孩子学习要求高的家长,可以提前一两周让他预习开学要学习的内容。

新的学期有新的要求,孩子们都希望学习期能有更好的表现,开学前家长应帮助孩子制定新的学习计划。起初目标不宜定太高,目标应小而细致,等得到一定成果后再逐步提升。计划一旦制定好了,就要严格实施,才能达到预期的效果。

准备学习用品

新的课程有新的要求,是否一些课程需要新的学习工具了,这些都要提前准备。除了

新的工具,还应提前准备一些常用的学习用品,如书包、笔、橡皮、笔记本、绘图工具、计算器等,不要等开学了再和大家一起拥挤在文具店抢购学习用品。开学时要交的入学通知书、保险等文件也要提前准备,若等到最后一天晚上手忙脚乱查看,最容易出错。

进行适当锻炼

开学繁忙的学习生活对身体的要求很高,只有健康的身体才能顺利完成学习任务,适当的运动能增强身体素质。慢跑、打羽毛球、跳绳都是很好的运动方式。其实,运动并没有很强的器械限制,简单的上下楼梯也算是一种运动,不仅可以锻炼肺活量,还可以锻炼筋骨。最近天气渐凉很适合户外运动,家长可以趁这段时间安排孩子锻炼,开学就没这么长时间了。如果孩子最近身体有小恙,尽量在开学前痊愈,并多休息,以免影响开学后孩子的学习效率。

■ 结语

开学前三周尤为重要,如果孩子在在这段时间内迅速适应学习生活,则能大幅度提升开学后的学习效率。反之,若孩子没调整好心态产生了厌学心理,开学后则可能遇到各种麻烦。调整孩子的各种方面状态不仅需要孩子主观努力,家长也必须鼓励、督促孩子,给孩子创造一个良好的学习环境。