

明天开学，快调回“学习频道”

班主任传授“收心”大法

本报记者 李飞

2月23日，济南市中小学将正式开学。经过寒假和春节，小伙伴们估计都玩嗨了，甚至心都收不回来了。面对新学期，“收心”成为关键词。学生收心，家长也得上心，老师更要用心。本报就此采访了省城多名班主任，邀他们传授“收心”大法。

【学生】

晚上早点睡，调整生物钟

回顾即将过去的寒假，小伙伴们经历了春节收红包乐滋滋、穿新衣美滋滋、美食入肚香滋滋、走亲串友笑滋滋轻松愉快的假期。可是欢乐安逸的时光总是那么短暂，要开学了，心情是否调整好了？

“对于同学们来讲，首先要调整的当然是生物钟啦！请抓紧开启上学模式，每天晚上要按时入睡，保证充足的睡眠，早上才能按时起床，不至于迟到哦。”济南市燕柳小学五年级一班班主任陈婴婴建议，新学期的计划必不可少，同学们可以回顾自己上学期的学习情况，进行总结，定好新学期的发展目标。有了明确的目标和计划，学习才能井然有序。

开学初制定学习目标成为多名班主任的一致建议。天成路小学一年级一班班主任孟兆林表示，针对上学期的学习情况，学生应想一想本学期的学习目标是什么，应该在哪些科目上更下功夫，然后给自己制定一份比较详细的学习计划，并鼓励自己“有志者事竟成”。

“刚开学小伙伴们难免会有坐不住、学习无精打采的时候，可以根据自己的实际，制定一个切实可行的学习目标，目标不用太大，几天一个小目标就可。”燕柳小学三年级一班班主任郑斌举例：写好一份作业、认真听课×分钟、上课发言×次等等，还可以把自己的小目标制作成小卡片放在课桌上时时提醒自己。

再就是及时复习，做好预习。燕山学校小学部三年级三班班主任杨晓晨表示，新学期一开学，学习任务接踵而至，这也是孩子们开学恐惧症的原因之一。因此，为了能顺利适应开学后的生活，学生每日要把学过的知识加以复习巩固，同时对新知识进行预习，做到心中有数。第二天的学习就会轻松有自信，久而久之，形成良好的学习习惯。

【家长】

以身作则，做好后勤保障

“对于爸爸妈妈们来说，在开学之际，最重要的是要做好孩子的后勤保障。”陈婴婴建议家长，早上为孩子做一顿营养、健康的早餐，让孩子能量满格地去上学。每天晚上，不要再做低头族，跟孩子聊聊天，缓解孩子紧张的情绪，同孩子一起早睡。

杨晓晨表示，寒假中孩子们的作息时间比较紊乱，早上不起，晚上不睡，状态松散。开学了，孩子们首先极不适应的就是睡眠不够，以致影响上课听讲质量。“因此开学后作为父母首先以身作则，早睡早起，一起调整到上学模式。”

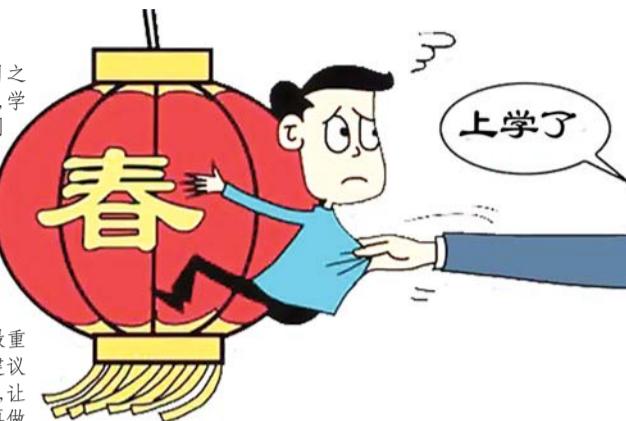
历下实验小学六年级一班班主任叶蓓蓓说，开学后一周内，家长应研究一下孩子拿回来的课程表和作息时间，对孩子从离开家上学校到放学回家后的时间做一个合理的安排，制定一张与学校生活同步的“安排表”，以养成良好的生活习惯，争取新学期有一个良好的开端。

“家长可与孩子共同制定切实可行的新学期计划，确定新学期的奋斗目标，在商量讨论中完成从假期到开学的模式切换。以此来帮助孩子树立信心，积极主动投入到新学期的学习生活中。”十亩园小学三年级班主任高倩建议，开学初期，家长更应关注好孩子每天的作业质量，书写情况、正确率都直接反映了孩子的学习状态和学习成果。好的方面及时鼓励，引导坚持，不好的状态和习惯有针对性地督促纠正，没有掌握好的知识及时查缺补漏。

【老师】

第一次班会很重要

“学生收心，老师要起带头作用，认真工作，成为学生的‘收心’榜样。”高倩表示，作为一名班主任，更要尽快将自己的状态调整到最佳，心平气和地开始新学期的工作。



她认为，新学期的第一次班会很重要，班会课上老师应该为学生的学习生活做好正确的引导，这是学生迅速调整自己的行动指南和能量源泉。比如，班会上师生共同制定并明确新学期的班级计划及目标，包括学习、纪律、卫生等各方面，让学生从假期中收回心来，及时切换到正常的学习模式中去。

锦苑学校一年级一班班主任褚晓玲也认为，新的学期开始，许多学生一时难以适应，如何尽快让学生收心，是班主任一项十分重要的工作。

她建议：首先，鼓励学生进行“假期宣泄”。学生们一个多月没有见面了，再相见时有些激动也有些生疏。班主任可以以自身为例，畅谈假期趣事和收获，激发学生进行“假期宣泄”，释放感情。多安排静态学习，少安排动态活动。其次，学期初班主任要尽量少安排大幅度的娱乐和体育活动，多安排点儿静态的读书学习和班内的趣味活动，利用班会讲现实典型事例使学生早日“静”下来，回归学校的正常管理。

“前几节课务必要减少知识量，增加趣味性。”燕柳小学六年级一班班主任梁俊南表示，刚开始学生状态还没有达到最佳，轻知识重趣味的课堂会吸引学生，可以与学生交流一下假期里有意思或者有意义的事情，调解一下课堂的气氛，然后逐渐过渡到知识的学习，从而愉快地开始新学期。

在作业方面，梁俊南建议，开学初，为了让学生有个适应的过程，以更好的状态投入学习，开学第一周老师要适当减少作业量。



▲燕柳小学学生走进山东省聋儿康复中心，看望小伙伴。



▲育秀中学小学部的学生走进社区宣传环保。



▲经五路小学学生和藏族伙伴坐游船。

请藏族小伙伴到自家过大年

文/片 本报记者 李飞

带藏族小伙伴到家中吃年夜饭，和同学们一起上街宣传环保，甚至集体到国外游学……刚刚过去的寒假，济南不少小学生过得相当有意思、有意义。

一起踢足球学舞蹈

除夕这天，济南市经五路小学迎来了一年一度的“汉藏一家亲，家中度新春”活动。学校的十一个家庭和济南西藏中学的二十二名学生“结对子”，汉族学生迎接藏族小伙伴到自己家中过大年。

回家之前，汉藏小伙伴一起坐游船，游览护城河。到了趵突泉站点，大家上岸，看花灯，赏泉水。为了让藏族小伙伴度过一个愉快而有意义的除夕，每一个参与的家庭都做了精心准备。汉族同学和藏族小伙伴一起写福字、贴春联、弹钢琴、踢足球，并跟着藏族小伙伴学习藏族舞蹈……

最精彩的环节莫过于藏族学生学着包饺子，他们在汉族小伙伴的家中吃了一顿热腾腾的年夜饭，感受到了“小家”的温暖。

据了解，今年的“汉藏心手相连”活动在市中区教育局教育科的具体指导下，由济南

西藏中学发起，十三所普通中小学校参与，藏汉两民族学生进行了相互交流学习。

和同学上街宣传环保

寒假期间，省城不少小学生走上街头，向市民宣传环保知识。

济南市盛福实验小学四二中队开展了“小手拉大手，抵制燃放烟花爆竹，远离雾霾天气”的社会实践活动。学生们用自己的实际行动倡议身边的人一起抵制烟花爆竹，号召大家过一个安全绿色的春节。

1月16日，在鲁能领秀城社区，育秀中学小学部一年级的学生，向居民发放了自己精心绘制的“过年不放鞭炮，保护咱们的蓝天”倡议书，倡议大家春节不放鞭炮，从我做起爱护环境。

“小朋友，你们真棒”、“好，今年不放鞭炮”……活动得到了市民的响应和点赞。

济南实验初中的学生则到济南长途汽车站、医院、幼儿园、敬老院、派出所进行了角色体验活动。济南市汇英小学六(1)中队还进行了“探寻年味”小课题研究活动，采访爷爷奶奶小时候不一样的“年”味，懂得了幸福生活的来之不易。燕柳小学四年

级一班的部分学生和家长走进了山东省聋儿康复中心，给他们送去了学习用品、小食品，表演了节目等。

集体到国外游学

这个寒假，济南市历下实验小学五六年级部分学生和家长，前往澳大利亚悉尼、布里斯班、黄金海岸，进行了为期11天的“游学”交流活动。

游学期间，学生们参观了素有“南半球牛津”之称的悉尼大学，进入学校主教学楼和图书馆，感受澳洲名校的学术氛围和学院气质。大家还参观了澳大利亚最大的自然历史博物馆、新南威尔士州艺术馆、皇家植物园、海德公园、圣玛丽大教堂等悉尼著名人文景点，坐在著名的麦考瑞夫人长椅上，以悉尼歌剧院和悉尼大桥为背景，拍下了在澳洲独有的明信片。

同学们观看剪羊毛、农夫指挥牧羊犬驾驭和驱赶羊群进圈等活动，并与澳洲独有的动物袋鼠、考拉亲密接触、合影留念。

之后，大家还在布里斯班Groves Christian College学校进行了学习，学校老师寓教于乐，课堂轻松欢快，孩子们感受到了中西方不同的教育方式。