

# 快开学了,帮孩子收收心

## 老师、心理咨询师建议:帮孩子调整作息时间,提前进入学习状态

本报记者 李沙娜

21日,距离东营市的中小学生开学还有不到十天,暑假即将结束,小学生们也将再次背起书包,踏上求学之路,他们在迎接新学期的同时,也将开始紧张忙碌的学习,但是家长们也开始为孩子出现的厌学焦虑、不爱写作业等“开学综合症”担心起来。为此,记者采访了相关老师及心理咨询师,他们建议家长应该让孩子在开学前一周,在作息时间、学习状态上进行调整。

## 孩子放假一个月,心都玩野了

儿子马上上小学二年级的孙女士说,自从放假后,儿子小伟并没有按照计划安排好暑假学习,小伟告诉记者:“我参加了夏令营,又跟着爸爸出去旅游,早就忘记了暑期作业的事,也没有按要求完成假期里计划好的作业。”孙女士在暑假刚开始还计划着怎么让儿子的暑假过得有意义,并且专门给儿子买了很多课外书,结果都没有坚持下来,“心都玩野了,晚上经常看电视看到10点多,这几天,眼看着开学了,作业还没有完成,我现在一有空就得盯着他,让他赶紧

写作业。”孙女士告诉记者。

无独有偶,像小伟这样暑假不按计划写作业的还有家住明月小区的明明,妈妈李女士告诉记者:“放假后,我们没时间照顾他,就把他送到了乡下奶奶家,他在老家跟村里的小朋友玩得很欢,作业也没人督促着写。”李女士说,“现在明明的作业刚写了一点,把他接回来后,心思还是不在学习上。”

家住西城的许女士的女儿开学就要上三年级了,为了让孩子在开学前收收心,干脆让女儿报上了衔接班,“没办法,

这个暑假,玩得时间太长了,生活起居没有规律,长时间沉浸在电视电脑前,整个暑假也不按上学时的作息时间表进行,有时候8点多才起床。现在报了衔接班,也是人在曹营心在汉,课堂上精力不集中。所以希望通过这十几天的衔接班,收收心,提前适应学校生活。”



老师建议:

## 要调整作息时间,进入学习状态

针对家长希望给孩子收收心的情况,记者采访了东营市心理学会魏新花老师,魏老师告诉记者,假期里的孩子放松时间太长,马上进入紧张的学习状态肯定会有一段不适应的时间,特别是自我管理比较差的孩子。“孩子们暑假里都玩着玩,假期里的作息时间与上学肯定不同,家长现在就应该帮孩子调整一下作息时间,早睡早起,让孩子提前适应学校生活。”

魏老师说,家长应根据孩子的不同情况,选择是否要上衔接班,“对于基础好、自控力差的孩子,上过了衔接班,开学后,重复听一样的课程就可能厌学,所

以并不是所有的孩子都适合上衔接班。”

同时魏老师建议,临近开学,家长最好不要让孩子去太远的地方,也不要让孩子参加太刺激的活动、运动等,幼儿园、小学的孩子应注重作息时间的调整,而初中生、高中生应注重学习状态的调整。

另外,东营市春晖小学大队辅导员姜英霞老师建议家长们在开学前要给孩子收收心,首先,要先帮孩子把生物钟调整过来。“要按学校的正常作息时间起居,按时给孩子准备一日三餐,督促孩子按时午睡,早睡早起,适应开学后的‘时差’变化。”

还要和孩子们一起制定一个可行的开学学习计划,做好开学前的准备,让孩子自己准备好学习用品。同时,建议孩子们最好再复习一下上学期的知识,提前预习新学期的新知识。



## 一起晒晒我们的暑假生活

本报前期的《东营教育》记录了很多营销小能手每天的成长,见证了他们丰富多彩的暑假生活,相信《齐鲁晚报》的小记者们也有着不一样的暑假,可能是每天在不同的培训班中度过,可能是到不同的城市观赏不一样的风景,可能是回到乡下体验不一样的生活,但不论暑假怎么样度过,相信每名小记者都有不同的感受,不妨记录下自己的暑假,一起晒晒自己幸福、快乐、伤心、意义非凡的暑假生活吧。

从下期的《东营教育》将继续为《齐鲁晚报》小记者提供展示自我的平台,发表小记者们的文章,与大家一起分享自己不一样的暑假生活,一起来“晒”吧。  
投稿邮箱:qiluxiaojizhe@163.com。(李沙娜)

# 临近开学,“小饭桌”上演“抢人”忙

本报记者 李沙娜 实习生 刘尧尧 景晔

随着新学期的即将来临,城区各居民小区、培训机构的“小饭桌”纷纷展开了新一轮的“抢人”工作,有的“小饭桌”已经出现了预订满员的情况,但是,记者了解到,家长们在选择“小饭桌”的同时,对其办理规范、菜品质量和卫生方面还存在很多担忧。

## 应需而生 省事又放心

“我们平时上班,中午没时间回家给孩子做饭,不得不让孩子去吃‘小饭桌’。”21日下午,孩子刚报名上小学一年级的刘女士在开学前忙着给孩子寻找“小饭桌”,“听说,有的孩子都早就预订‘小饭桌’了,前几天没空,现在来找也不知道能不能找到。”刘女士说,“让孩子在‘小饭桌’吃饭,中午能接送,还有地方休息,我们比较放心。”

与刘女士一样,大多数家长认为,让孩子中午有地方吃饭并有人接送,比孩子自己在校外买吃的放心。

记者在实验学校附近一小

区里看到一栋居民楼四楼住户的窗户外挂着“小饭桌”招生的广告及联系电话。开办“小饭桌”的李女士告诉记者,她只接收附近学校上学的小学生,“‘小饭桌’大都负责接送上下学,提供饭菜和休息的地方,一般情况下只负责中午的,如果想早中晚三个时间段把孩子交给‘小饭桌’看管,与前者一样都按照一顿饭13元的标准缴费,每顿饭三菜一汤。”

记者在胶州路附近看到一培训机构也以“小饭桌”为中心打出了“一条龙”服务,其负责人告诉记者,每天中午和晚上,他们都会派专门的老师接送孩子,以保证其安全。孩子们的午餐一般为两菜一汤,并保证有一荤。机构有专门的房间供孩子们午休,且为孩子们配备了专门的小床。饭后,老师会为孩子们辅导作业。

## 良莠不齐 担忧更无奈

记者走访中心城区部分学校附近的“小饭桌”了解到,自己个人开办家庭式“小饭桌”的有很多,其中大部分都没有经过有关部门的审批,服务人员也没有取得相关证件。李女士告诉记者:“现在学校周边的‘小饭桌’很难找到合适的,即使设备相对简陋,也会有很多孩子报名,现在新学期参加我们‘小饭桌’的学生人数已达20人。”

记者在采访中发现,比较正规的“小饭桌”里相关培训人员都取得了健康证等,并且培训机构也经过工商等部门的审批,在饭菜的搭配和学业辅导等方面,

也比较专业化。同时,也有很多家长表示,大多数“小饭桌”都是私人开办,存在诸多隐患,比如,卫生条件差、从业人员缺乏必要的餐饮管理经验、无证经营,餐具不能定期消毒等。“即使知道存在一些问题,但是看上去相对比较干净的话,就让孩子在那了,也是实在没有时间照顾孩子。”一家长说。

东营市实验学校张主任告诉记者,学校也有“小饭桌”,有专职的老师值班进行管理。但是校外的“小饭桌”很难监控与管理,有些直接隐蔽在小区内,监管的难度很大,同时还需要多部门联合管理,希望家长为孩子选择“小饭桌”的时候应该注意其质量及资质,最好不要选择无证经营的“小饭桌”,让孩子吃得安全、卫生、营养。

