

家校合力帮学生应对“开学综合症”

进入九月,初高中学校陆续开学,同学们升入新的年级或学校,这对学生们是一个新的开始。但经过两个月的暑假,很多学生对新学期表现出焦虑、抗拒、精力不集中、情绪暴躁,甚至在身体状况上表现出失眠、易疲倦、胃痛等症状,这就是所说的开学综合症。不难想象,舒适无度的暑假生活已经打乱了学生的生物钟,骤然转换为紧张有序的学习生活难免会有不适应。面对这种情况,学生要主动调整,家长也要配合相应措施,让孩子以一个良好的状态迎接新学期。

调整作息时间表

两个月的暑假想必已经打乱了同学们的生物钟,那么在距离开学不到一周的时间,家长们需要帮助孩子恢复到上学的作息,以便开学之后能更好地适应,不会因为起不了床而让早晨变得手忙脚乱。

首先,帮助孩子制订作息时间表,督促孩子按时起床、饮食,保证孩子开学后有旺盛的精力投入到新学期的学习中。如果孩子一时无法适应,则需要家长予以适当的监督。家长可多给孩子介绍一些学校里的有趣事,向他们描述开学后丰富多彩的校园生活,以及新学期美好的愿望,消除孩子对暑期生活的眷恋,激发其对学习生活的向往。

另外,开学初家长应注重减轻孩子压力,多倾听孩子的想法和新闻,而不是一味地询问学业方面的问题。

“收心”不能急刹车

新学期到来,学生应重新把精力放在学业上,但调整状态也需要时间。年龄越小,自制力相对较差,需要调整的时间也越长。如果操之过急,有可能出现反效果,加重学生的抗拒心理。

治水宜疏不宜堵,对孩子也一样,家长应该科学合理地引导。可以让孩子给好朋友打电话,聊聊新学年的打算,缓解孩子的紧张情绪。对孩子多鼓励,激发他们对新知识的兴趣和好奇,消除孩子对新学期的畏惧情绪。引导孩子对新学期做一个详细的规划,大至整个学期,小至每天的学习生活。心理调适很关键。

刚开学的这段时间,家长应帮助孩子进行自我暗示,做心理调适,孩子会自己认识到:要开学了,必须收心了。家长可以多带孩子去书店看看书或者一起买些学习用品,给孩子营造学习气氛,让孩子自然而然的喜欢上读书。

培养孩子的自制力

无节制地打游戏、看电视,假期生活不规律,会引发这些事情背后的原因都是因为孩子自制力不强。如果孩子有良好的自制力,假期中有规律地作息,合理地规划自己的假期生活,就不会引发“假期综合症”。

自制力的形成需要一个过程,不是一蹴而就的。当孩子缺乏自制力的时候,如:打坏东西、提一些过分要求等,父母应当宽容一些,粗暴行为只会让孩子产生反

抗情绪。父母对孩子要有足够的耐心,当孩子的行为变成一种习惯时,自制力也就自然而然地形成了。

精神上,家长可以多赞赏孩子,“你真的长大了,坚持下去,一定会成功的!”物质上,家长要注意奖励不要过于频繁,不能说“你今天要是能学习一个小时我就给你买件新衣服!”这样会使孩子的自制力带有表演性质,不利于孩子的发展。

家长更要调节好状态

开学综合症并非学生的“专利”。在老师、家长群体中也普遍存在。对于很多家长来说,开学自己比孩子还紧张。有一些家长担心孩子在学校的饮食;有些跟在孩子后面收拾,凡事包办;还有些担心孩子在学校受了欺负。开学后忙碌的状态,也是家长焦虑的原因。

家长应该保持乐观的态度。作为孩子的支柱,如果家长不能有良好的状态,也很容易把负面情绪传染给孩子。开学是孩子们的事,也是家长的事。在孩子做好开学准备的同时,家长也要跟着一起“开学”了。因为良好的学习环境需要孩子和家长共同营造。

家长首先要养成良好的习惯,要求孩子做到的事,家长首先要做到,从而对孩子起到耳濡目染的教育和引导。同时,家长还要正确引导,让开学后的孩子保持一份愉悦的心情,以充沛的精力投入到新的学习生活中去。家长要与孩子做一次交流,让包容和理解、教育和引导化解孩子的困惑和郁闷情绪。

泰国博仁大学

4年本硕连读热招中

泰国博仁大学是中国教育部涉外监管网上重点推荐留学院校。

高中起点3年本科1年硕士,以中文为主,辅助英文和泰语训练。专业有工商管理和国际贸易,金融与财务,旅游与酒店管理,艺术设计。

本科起点:1年硕士。专业:MBA,教育管理,金融管理。

项目优势:申请入学,中英双语授课,超低留学成本,回国可获得教育部学历学位认证。

详情咨询:82618967, 82618962, 82618966

政法学院志愿者

服务文博会

近日,第五届山东省文博会志愿服务动员暨志愿者培训会在山东政法学院召开。本届文博会志愿者全部来自山东政法学院。第五届文博会执委会、济南市委宣传部领导和山东政法学院150名志愿者参加会议。第五届文博会执委会对山东政法学院对本届文博会志愿者组织选拔招募所作出的贡献表示感谢,指出志愿者一直都是大型赛会的靓丽风景线,山东政法学院的志愿者在奥运会、全运会、十艺节等重大赛会上的突出表现得到社会各界的认可。文博会执委会相关部门对志愿者进行了岗位对接及培训。150名志愿者将很快走向志愿服务岗位。

14年金吉列守护您的留学,请相信!

我叫王芹,金吉列留学济南分公司亚洲部一名普通的亚洲部顾问,我的工作是为学子们圆梦海外,我将人生中最美好的时段献给了我热爱的工作和我最爱的学生们,当一张张入学通知书送到家长手中的时候,所有过程的辛苦可以完全忘记,有的只是一份份心底里沉甸甸的责任。

作为金吉列留学的留学顾问,我们都有多年的海外生活背景能够详细地为每一位学生讲解真实的海外留学生活,入职前详细的企业文化培训和专业项目培训,让我们能更好地把合适的学生送往合适的国家、学校,在家长与孩子们之间做疏导,在院校与学生之间做疏导,与各国签证材料打交道,有位风趣的家长给我们起了个名字叫:“人生规划师”而我的回答是:当此重任,必将全力以赴。

在多年的工作中,家长们经常会问到:王芹老师,留学到底可以带给孩子什么?仅仅是一纸学历吗?我的孩子现在即将要海外求学,国外的生活又是怎样的?我们的选择正确吗?留学到底能给予孩子什么,我将

留学这样归纳:

留学教给我们不安于现状,是因为我们在国外看到了太多可以成功的机会,同样也明白成功需要脚踏实地!

留学教给我们困难是生活是最好的调味剂,让我们迅速长大!

留学教给我们一技之长,不仅仅是一纸文凭!

留学教给我们用自己辛苦赚到的奉养双亲,感恩父母养育之恩!

留学教给我们用自己的双手打造自己的梦想来的最实在!

2014年,金吉列留学守护您的留学,请您相信,我们将倾注所有精力,我们的文案对文书材料绝对专业,精湛,唯一,我们的外联将于国外院校保持最快最完善的后期服务,我们的顾问在接待您的那一刻对您以及孩子的留学将知无不言,请相信!

济南金吉列留学 王芹
电话:13791148588
QQ:2413467939

凯文学院开展新生安全教育

并纳入常态化管理

近日,为了提高新生的安全意识,积极促进平安和谐校园建设,山东凯文科技职业学院联系全国新生报到过程中发生的一些不安全案例,对新生进行了安全教育,并将安全教育纳入常态化管理。

据悉,新学期开学后,该院学生处、安全保卫处按照学院的要求制定了安全教育实施方案。方案规定了每个月的教育主题:9月份重点进行“遵纪守法、人身及财产安全教育”,要求学生外出时不乘坐黑出租、不得夜不归宿;10月份重点进行“交通安全教育”;11月份重点进行“爱护各类公共设施及消防安全教育”;12月份重点进行“传销、极端宗教”等非法组织危害性教育,教育学生不得参加非法组织;2015年1月份重点进行“寒假假期安全教育”。据了解,该院准备在9月2日给新生进行安全消防讲座,在10份开展“紧急情况学生逃生演练”、“火灾消防演练”、“地震逃生演练”等。在整个教育活动中,该院各级部门将做到分工明确,责任到人,并要求学生每开展一项主题教育活动,都要签订安全承诺保证书。(魏本江)

山东现代学院(筹)

举行2014级新生开学典礼



近日,山东现代学院(筹)举行2014级新生开学典礼,标志着学院新学期工作正式拉开序幕。刘春静董事长在武警济南支队孙树宁少校的陪同下检阅了军训方阵。各方队按顺序依次通过主席台进行分列式汇报表演。7个学院12个方队的学生以严整的军容、昂扬的斗志、矫健的步伐、嘹亮的口号展示了“90后”大学生奋发向上的精神风貌和朝气蓬勃的青春气息。

山东·济南

2014(中国)济南家电展览展销会

暨顺德家电、燃气具(济南)面洽会暨山东环保节能家居展

时间:2014.9.11-14 地点:济南国际会展中心

产品类别

- 1、厨卫电器:烟机、燃气灶、消毒柜、热水器、集成灶、壁挂炉等
- 2、生活电器:豆浆机、电磁炉、电饭锅、饮水机、净水器、洗澡机、电风扇、电热水壶、榨汁机、咖啡机、茶盘、干衣机、电压力锅、加湿器、足浴盆、电炒锅、电暖器、电饼铛等.....

主办单位: 齐鲁晚报、山东省家用电器行业协会、顺德家电商会、顺德燃气具商会、佛山市顺德区长艺广告有限公司
承办单位: 齐鲁晚报天一国际会展有限公司、广州市长艺展览有限公司、山东华商国际商务会议有限公司