

对于即将到来的十一黄金周,不仅大人期待,孩子们也非常向往。但是,很多家长也表现出了矛盾和担忧:让孩子出去玩儿吧,就怕把孩子刚从暑假中收回的心又玩儿散了,不让孩子玩儿吧,又于心不忍,怕孩子因此而产生抵触情绪,真是进退两难。

做个详细的假期日程安排,统筹安排时间

# “十一”长假既要“学好”也要“玩好”

本报记者 苏冉冉

“我想去旅游,想去游乐场,想和小伙伴们一起出去玩儿,我不想一直在家里写作业。”济宁市某学校初二的学生小王表达了自己的假期愿望。“特别希望可以不上补习班,我想上网、看电视,平常妈妈管得很严,希望假期能给张特赦令。”六年级小学生小琪说。

“我家的孩子作文底子弱,我想趁着国庆小长假帮他报一个作文速成班,提高一下他的作文功底。”“可不是,这个假期可不能让他们瞎胡闹,开学才没几天,一玩儿起来,岂不是又疯掉了,我也

打算给我家孩子报一个班,好好给他立一下规矩。”这是在某个小学的校门口,两个妈妈在商讨如何帮自己的孩子来规划即将到来的国庆小长假。

国庆七天小长假,如何合理安排规划,让游玩学习两不误?其实对于学生来说,平时学习时间紧张,学校和家长给孩子的压力都较大,国庆七天小长假是孩子们难得的一个调整放松时机,这些要求都是应予以理解和支持的。但是需要注意的是,不论哪个年级的学生,在刚开学一个月的新学期,或多或少都会遇到新的科目、新的问题、新的困难,如果小长假完全抛开学

习,只顾游玩,那很可能出现“三天不读口生、三天不写手生”的问题,七天假期中在学习上的空档,将对前面一个月的学习内容与收假后新课学习内容之间的有机衔接造成不良影响。

## 学好:小长假也是新学期知识巩固期

若是能利用好国庆小长假,孩子们的心不但不会散,反而可以让孩子们温故知新,对新学期刚接触的知识进行复习、巩固,确保收假后学习的连贯性。为整个学期打好基础。

这放假期间,家长首先要帮助孩子制定一个比较有效的学习计划,做到“温故知新”。在以往经历中,很多家长会鼓励孩子在假期突击完成作业然后疯玩,这样就失去了做作业的意义,而且作业完成后连着几天不接触课本,回到课堂后,孩子的心理状态和智力状态都难以马上适应,进而出现昏昏欲睡、开小差等现象。而很多学生喜

欢在假期的最后一天“突击”作业,这样虽然囫圇吞枣的完成了作业,但是知识点的稳定程度并不理想。故,一个合理的“假期学习计划”是十分有必要的。

其次,小长假期间最好是按照上学时的作息時間,不要让孩子养成睡懒觉的习惯。有了合理的作息時間,这样,开学后孩子们就很容易进入状态,有效防止了假期综合症的发生。

小学生建议每天至少安排半小时用来复习刚学的知识、做作业、看书学习,巩固复习,保持小长假期间学习的延续。初中生建议每天花1小时来复习功课做作业。可以根据小

长假期间的特点安排在早晨、或中午、或傍晚时段。初三、高三毕业班的孩子则应根据自身学习的情况,每天拿出1至3小时来学习,倘若平时学习较为困难的孩子可适当多安排一点时间,而平时学习比较轻松的孩子可以每天花1小时来做作业、复习、预习或课外阅读。

“腹有诗书气自华,最是书香能致远。”小长假期间时间很充裕,是一个静心读书的好时机,家长可以有意识的培养孩子的读书意识。例如和孩子一起看一本书,再以多种形式与孩子交流书中的故事,让孩子感觉到,我不是一个人在学习,从而培养孩子读书的兴趣。

## 玩好:出游可长知识还可加深亲情

若要说什么对于孩子的吸引力最大,那莫过于三个字“放假了”。

很多家长认为,放假期间要是让孩子尽情的玩乐,那就是在浪费时间、浪费生命,是一种及其不科学的事情。家长们“望子成龙”的心态,导致孩子们一有假期就会被送去各种补习班去充电,是孩子在假期中比上学期间还要累。其实这样子是很不科学的,要知道,一个愉快的假期会给孩子们带来心灵的放松,这种自我调节可以在很大的程度上缓解孩子心理的压力。《礼记 杂记下》中以“一张一弛,文武之道也”点

出,生活的紧张和工作的劳逸要合理安排,这对学生再开学的学习也是有利的。

孩子们在玩中亦能学到很多知识,这些知识是书本上学不到,但是在未来生活中很有必要的。由于现在的孩子平时在家都备受家长的关爱,与社会周围人接触得较少,沟通、交往,协调关系、处理生活中问题的能力较弱。对此家长可以和孩子一起商量讨论假期游玩计划,这样不仅可以锻炼孩子统筹安排的能力,事先安排计划的习惯,同时也是很好的亲子沟通的机会。

其实出游并不是一定要去看景点或者去大型游乐场,家长可以抽出一些时间带着孩子在家附近的景点散心。“家的附近没有风景”一直是我们的误区,很多人在放眼远处名山大川时,往往忽略了离自己最近的风光,其实公园的小亭子也很美、郊区庄稼地也别有一番风情……家长应好好抓住小长假的机会,有意识、有计划、有目的地带孩子去接触外界、大自然,丰富孩子的观察和体验,扩大孩子生活的空间和视野,同时,这也是亲子体验和加深亲情的极好机会。



## 适度放松,调整心态迎接复习任务——高三学生国庆放假攻略

转眼间,高三的学生进入紧张的毕业班生活已经有一个月的时间了,日益凉爽的天气也为高三的同学们提供了一个舒适的学习环境。国庆小长假马上就要开始,趁着国庆节的假期,高三的同学们可以稍微放松一下紧张疲惫的身心,调整一下心态,迎接国庆节后新一轮的复习任务。

对于高三学生如何合理安排国庆小长假,济宁学院附属高中的校长孟宪斌老师给出了以下的建议:

### 第一、要适当的放松

高三的复习无疑是紧张的,经过紧张的复习,同学们会有疲惫感,在国庆期间可以好好的放松放松。同时也不要过于放松,一天的学习量不能太少,这样容易导致十一后回学校复习很难跟上节奏。

### 第二、要有确切的时间安排

### 计划

十一期间,希望同学们要有合理的确切的时间安排计划。但是国庆毕竟不同于学校,因此时间安排可以不用过于具体。同学们需要对于各科都应花一定量的时间去总结和复习,从而保证一轮复习的连续性。

### 第三、要有一轮复习的详细总结

国庆期间无疑是对一轮复习进行阶段性总结的一个非常好的机会。希望同学们一定要充分利用假期对自己复习中遇到的问题进行一个详细的总结,对于复习过程中遇到的难点,薄弱环节一定要进行反思,并找出相应的解决方法。可以找老师交流,找同学探讨、找师兄师姐取经,让国庆变得更加有价值。

### 第四、做好后期的规划

国庆过后回到学校会继续一轮复习,因此在国庆期间做好后期的规划也是有意义的事情。人常说有备无患,对于各科在后期遇到的重难点章节,可以采取提前预复习,然后听老师讲,再强化训练的方式。对于未来两三个月将是一轮复习的攻坚阶段,也就意味着这时期是拉开成绩差距的一个重要阶段。所以希望同学们一定要注意做好后期的规划,为二轮复习打下坚实的基础。

最后,孟老师指出,对于高三生,充分的利用国庆假期,能够有效地调节自己的状态、合理的解决自己在一轮复习中遇到的问题、同时做好后期的规划,这样能让自己变得非常充实,同时更加有信心地去面对节后的复习。



## 国庆出游小贴士

“一个孩子优异与否,不光是看他的学习成绩,还要看他的情商。”这个话得到了愈来愈多家长的认同。所以,很多家长愿意借十一小长假,带着孩子一起去接触外界、大自然,丰富孩子的观察和体验,增强生活的能力,扩大孩子生活的空间和视野,同时亦可以与孩子更好的交流,是一个很不错的加深亲情的好机会。

众所周知,户外旅游是存在风险的。很多人在没有准备或者不注意的情况下出游很容易造成意外事故的发生,尤其是儿童应该更加注意防范措施。

### 第一、注意晕车症状。

在带孩子出门游玩时,由于孩子年龄小,很容易发生晕车现象,为了预防晕车现象,在乘车前不喂油炸或高脂肪的食物;保持车内空气畅通。如果孩子能在旅途中入睡,那是最理想的;如果

孩子不愿意睡觉,父母可讲故事或者聊天以吸引孩子的注意力。如果能停车半小时,一定要带孩子下车呼吸一下新鲜空气。

### 第二、预防胃腸病

不管是去景区参观,还是去附近的郊外踏青,饮食安全是一定要特别注意的。少吃难消化的地方特色食品,饮食尽量规律并有节制,不暴饮暴食。初到游玩地点时应保证充分休息,消除疲劳,初秋天气多变,应根据环境变化常给孩子更换衣服。

### 第三、作息调整

带着孩子出门旅游,应该注意孩子的作息,应该保证孩子有充足的休息时间,尽可能保持孩子原有的生活规律。

要使孩子记得这次旅程,除了可考虑让孩子写旅行日记外,也可考虑在每个地方购买不同的明信片,然后让孩子在背后写上他想要记下的东西,甚至是画画也可以,这可加深孩子对每一个地方的印象,十分有效。



## 约稿启事

《齐鲁晚报·运河教育》是由济宁市教育局和《齐鲁晚报·今日运河》编辑部共同主办的教育专刊,创刊于2013年12月31日,每周二与读者见面。半年来,《齐鲁晚报·运河教育》致力于架起学校、师生及热心教育事业人士交流的桥梁,传递教育新政,关注教育热点,传递教育正能量,得到社会各界的认同。

为进一步拓宽同广大读者交流的渠道,特向各界读者约稿:无论您是有关于教育的问题和见解,还是对教育专刊的意见和建议,都可以通过电子邮件或教育热线与我们联系。

有朋自远方来,不亦乐乎!《齐鲁晚报·运河教育》期待各界人士踊跃来稿,探讨当前教育现象,为济宁教育发展建言献策!

电子邮箱: qlyhjy@163.com

教育热线: 0537—2371686

