

# 高三学生假期后如何调心态

校园播报

文化路小学:

## 开展安全教育活动

近日,文化路小学举行了“校园防拥挤踩踏事故安全知识讲座”,要求学生在出操、上下课、集会等上下楼梯时,适当错开时间,按照学校制定的行走路线上下楼。并于2014年9月30日举行了“防踩踏事故安全行走演练”通过此次活动增强了全校师生的安全防患意识,提高了学校对突发事件的处理能力。

通讯员 姜小桦

珠玑小学:

## 为人师表传爱心

国庆节期间,珠玑集团董事长季道全先生再次慷慨解囊,个人出资将价值八万余元的衣服赠与珠玑小学全体教师,鼓励他们扎根教育。至此,他个人已向珠玑小学师生捐赠价值七十多万元物资。珠玑小学全体教师倍受鼓舞,他们决心用实际行动回报,满怀感恩之心将爱心接力棒传递到学生心中,无私奉献,为人师表,用教育智慧点亮学生心灵,开启学生多彩的人生,从而提升学校办学质量和水平,促进教育事业全面进步。

通讯员 任晓燕

开发区第九小学:

## 开展文明教育活动

烟台开发区第九小学本学期开展“文明礼仪进校园”活动。活动初期,各班利用班会课组织学生认真学习《小学生守则》、《小学生日常行为规范》等小学生应知应会礼仪,让学生了解 and 掌握与自己日常生活和学习有关的校园礼仪、家庭礼仪和社会礼仪等方面的知识。为了更好地促进学生形成良好的文明礼仪,大队部还成立“文明礼仪小队”,监督同学使用普通话、文明用语、课间文明活动等情况。

通讯员 张萌萌

烟台十中

## 秋季运动会精彩纷呈

近日,烟台十中秋季运动会在烟台市体育公园顺利举行,全体师生热情参与,经过一天的激烈角逐,各项赛事圆满完成。在本次运动会上,运动员们挥洒汗水,努力拼搏,斗志昂扬,展现出“勇于突破自我,追求更高、更快、更强”的阳光体育精神;看台上的同学们全神贯注,文明加油,用手中的笔表达自己的激动心情。各班级团结互助,秉承着“友谊第一,比赛第二”的理念,鼓舞着运动员们创造着一个又一个佳绩。

通讯员 贾国敬

牟平区实验中学:

## 举行消防知识讲座

近日,牟平实验中学聘请烟台安居防火中心的专家为全校教职员工进行了《关注消防,珍爱生命》的消防知识讲座。通过讲座,教师们掌握了火灾中的逃生方法,增强了消防安全意识。

通讯员 王红霞

牟平观水中心小学:

## 教育实践活动获实效

牟平观水中心小学在群众路线教育实践活动工作中采取多项措施,一是密切干群关系,明确服务对象。二是组织全体党员干部参观莱灵烈士陵园,重温先烈的丰功伟绩;三是开展“夜访教职工”家访活动,切实听取教职工对学校工作的意见和建议,尽力帮教职工解决一些实际困难;四是工作注重实效,会议确保精简。切实采取多项举措助推教育实践活动取得实效。

通讯员 姜世英



正在紧张复习的高三学生

国庆长假已经结束,在度过这个为期7天的休整期后,高三生又要进入新一轮紧张的学习了。此时,高三生父母该如何帮孩子尽快调整心态,以使其迅速适应长假后的学习和生活呢?

## 关注此刻,调整作息

无论孩子是如何安排7天假期生活的,现在已不重要,关键是看他这种安排会不会对后续的学习和生活造成影响。父母要把关注点放在“此时应该做什么”,切记不要再纠结于孩子假期的安排,诸如时不时地对孩子说“瞧你放假那7天……”“怎么怎么样的话。这样的话不仅造成亲子关系疏远,更重要的是会让孩子对开学后的学习和生活缺乏足够的自信心,导致无法迅速进入状态,无论是课上还是课下都无法专心学习。

此时,父母首要做到的是帮孩子尽快调整作息时间,使他的生活节奏重新回到学校的安排中去。劝诫他不要因为小长假开学后学习压力的突然增大而搞乱作息时间,至少要在节后的两三天内保证充足、高质量的睡眠和适当的休闲运动,这样才能用最少的时间把自己的学习状态调回到最优,为即将到来的期中考试做好充足的精神和体力准备。另外,父母也可以适当为孩子补充一些牛奶、核桃、豆类、鱼类和新鲜的瓜果蔬菜,尤其注意秋燥特点而让孩子多喝水,这些都有助于提升他的睡眠质量和补充大脑能量。

## 沟通为上,优化心态

随着国庆假期后学习节奏

加快,各种阶段性考试的增多和即将到来的期中考试所带来的压力,节后的高三学生会有一定时期内出现情绪不稳定的状态。例如情绪波动大,常常因为一两成绩不好而懊悔,导致下一次考试失利;或是有时心里吓唬自己“要是考不好该怎么办”,搞得心情不好,也影响学习;或者有的没有紧迫感,成天懒散散漫,不想学习,做什么事情都没有热情。

虽然每个孩子和父母都能够在即将到来的期中考试中拔得头筹,但并不是有高目标就一定有好结果。因此,父母应多观察孩子每天的状态,尤其是阶段测试后,不要只把注意力放在分数上。父母要多留意孩子的情绪特点,最好能和孩子不定期地聊聊天,以此降低紧张、焦虑等负面情绪,帮他从小长假的自主学习自然过渡到开学后所需状态上来。

## 转变侧重,找对方法

根据一线老师多年的观察

和总结发现,小长假结束后至期中考试前,一般会被认为是高三学习中一个至关重要的阶段,它更多的起到承上启下的作用,如果能正确对待,将对后续的备考复习起到很好地推动作用,反之也可能会出现阻碍学习动力的负面效果。

学生在现阶段的学习更多的是“摸着石头过河”,对自己在高三要采用什么样的学习方法都是尝试着来,可能只是借助每一次考试的结果或自己的状态来衡量前一阶段的复习效果。而马上到来的期中考试,又将是进入高三的第一次重大考试,学生对此的重视程度都很高。正是由于这种“前后夹击”的攻势,使学生在此阶段更多的处于一种特殊的应对状态,即由对学习方法的迷茫而产生不想总结的惯性思维,以及由期中考试的压力、紧迫感而带来的不敢求变的保守做法。如果学生没有意识到这个状态,就会更多地“被限制”,每天疲于应付各科作业和考试,自感非常劳累但成绩又没有提高,进而影响情绪,导致成绩进一步

下降。

孩子在小长假结束后至期中考试前自己可能意识不到这种状态,父母要帮助孩子了解并正确对待这种状态。无论成绩是好还是坏,父母不要单一针对分数加以评价,而是要鼓励孩子多多反思、归纳、总结前一阶段的学习方法和学习状态。对于成绩优秀的,父母要先引导孩子明确“到底是哪方面做得好”,“具体是怎么做的”,然后持之以恒;对于成绩较差的,父母要告诉孩子“不要急”,“要肯花时间反思、总结,因为这反而会节省后续的时间”,“找对高三学习方法比几次小测验的成绩更重要”等。

父母要意识到,小长假之后,让孩子全身心地投入到学习中确实有一些难度,只有自己做到心中有数,才能选对方法,有的放矢地帮助孩子。父母还要多留意孩子的精神状态,多和孩子沟通,必要时多和学校老师交流,以此让孩子迅速、科学地投身于小长假过后的紧张学习和生活当中去,为后续的备考复习奠定坚实基础。

# 中小学生在节后综合征咋应对

秋季开学刚刚一个月,又进入“十一”长假。不少患“节后综合征”的中小学生又面临“考验”了,节后如何帮孩子收心成了家长们最关注的问题。

家长王女士说:“孩子刚刚进入学习状态,现在又放假了,我该怎么办呢?”她的儿子今年上小学5年级。暑假的时候,儿子早早做完了作业,每天无所事事,想方设法到处玩。为了给儿子安排一个充实的暑假,夫妻俩绞尽脑汁。暑假完后,儿子显然还不适应学校的生活,每天早上不愿意起床,晚上不早睡,一到学校就坏肚子。一个月里,她和老师多次努力,孩子才“正常”起来。国庆小长假,孩子又要回到暑假的状态了,王女士担忧:假期完后,儿子会不会又不愿意上学呢?

教育专家认为,孩子在长假中,不免会有所松懈,上学后也难“收心”。家长此时应该配合学校,每天督促孩子完成相应的作业,保持一个上学的状态。经过一个长达7天的假期后,很多孩子已经开始想念学校的老师和同学,只不过在家时过于宽松的环境和无负担的生活状态,让他们对开学产生

了抵触情绪。因此,帮助孩子慢慢调整心态和生物钟是消除孩子“节后综合征”的关键。

要让孩子逐渐从假期的懒散中走出来。家长要及时与孩子进行沟通,多跟孩子聊聊学习、学校的事情,并安排一定时间,回顾上个学期的知识要点,如:英语单词、数学、物理的公式等,逐步减少孩子看电视、打游戏等玩乐的时间。同时,可以让孩子和小伙伴多接触,也可以给孩子补充一些必要的文具用品。

要帮助孩子确立新学期的学习目标,制订学习计划。还可以预习新的功课,如:语文通读课文,英语预习单词,数理化预习前几章,划出难点等,有的放矢地为新学期做好准备。

家长要以身作则。身教重于言教,家长应该从十一假期尽快走出来,要求孩子做到的,自己先要做到。例如:要孩子按时睡觉休息,但家长却约上几个好友,在家里通宵打麻



正在专心上课的小学生

将,那孩子能休息得好吗?家长应该在这段时间内,和孩子一起把生活作息恢复到平时的状态,并尽量创造乐于学习的家庭氛围。

国庆假期后,家长要做到与老师密切联系,对于已经出现了不良症状的孩子,老师与家长要相互沟通,对孩子的症状进行分析,及时疏导;家长要耐心倾听孩子诉说,通过与

孩子交流,来减轻其内心的压力;家长切忌表现出紧张和过度担心,以免给孩子造成暗示强化的作用,加重孩子的症状。

孩子的节后综合征是非常常见的正常现象,类似于很多成年人依旧在假期不想去上班一样。这时候,自制力不足的孩子就需要家长给予正确的引导和帮助。