

■开学啦

# 一年级新生如何适应,快听班主任建议 调整作息时间,聊聊上学趣事儿

再过几天,新学期就开始了,校园里又将迎来新生一族。尤其是对于上一年级的孩子来说,马上要成为一名小学生,面对新的环境、新的老师和小伙伴。对此,不少准新生家长表示既期待又紧张,担心孩子不能顺利地适应小学生活。

其实,孩子是否适应学校生活,很大程度上取决于入学前的准备。家长和孩子应该如何积极应对?记者为此采访了省城多所小学的班主任。

►老师课上指导学生。(资料片)



见习记者 潘世金  
本报记者 李飞

## ◎心理预热 家长要让孩子 对开学产生期待

山师附小的丰丽萍老师刚刚带完一年级,她表示心理上的准备其实是最重要的,无论是家长还是孩子。“家长应该在开学前积极地引导孩子,减少孩子对开学的恐慌。”

如何让孩子喜欢上学?丰丽萍老师提出了几个小妙招。首先,父母可以和孩子一起看与上学有关的绘本、动画片,让孩子产生对开学的向往;此外,父母也可以和孩子开一个家庭会议,讲讲自己刚上学的经历,或请一些已经在上学的孩子来聊聊上学的趣事,减少孩子对学校生活的陌生感。

济南燕山学校小学部的班

主任杨晓晨老师说,开学前不仅孩子需要做好心理准备,家长同样需要调整心态,既不能过分担忧焦虑,也不能对上学这件事毫不重视。同时,杨晓晨还强调,家长一定要正面引导孩子,不要用老师来恐吓孩子,让他们害怕学校生活。“比如‘你不听话,就让老师管你’这样的话千万不要说。”

此外,杨晓晨还表示孩子出现不适应学校的现象是正常的,家长一定要冷静理性地对待。“孩子适应学校是需要一个过程的,尤其是开学的第一个月,家长要多和孩子沟通,让他讲讲在学校的经历,然后观察孩子的情绪,以此来判断他是否适应学校生活。”

◎习惯培养  
调整作息时间  
培养孩子自理能力

济南市纬二路小学班主任潘乐老师建议,家长应提前了解小学的作息时间表,并按照这一时间表制定孩子的家庭作息时间。一般晚上要让孩子在9:00左右上床睡觉,早上根据洗漱、早餐、上学路程等时长确定孩子的起床时间,缩短午休时间。用餐时间也要与学校一致,非用餐时间不吃零食。小学后,孩子的早餐要转为在家吃,因此家长需要付出更多努力。

济南市东方双语实验学校的杨天霞老师表示,想要让孩子尽快适应小学生活,不能打无准备之仗,新生家长需要认识到小学与幼儿园对学生要求的不同之处,有针对性地培养孩子的学习习惯和生活习惯。

想要适应小学生活,孩子到底需要培养哪些好习惯?杨天霞针对这一问题总结了几点。“首先家长可以训练一下孩

子的专注力。”杨天霞说,小学的上课时间延长,很多孩子刚入学很难适应,家长可以训练孩子专注做一件事的能力,比如可以每天陪伴孩子进行亲子阅读。

此外,杨天霞还强调,孩子的自理能力也是父母需要重点培养的一个方面。“让孩子学会自己喝水、收拾书包、将用过的物品放回原处,这些父母都可以提前教给孩子。”

最后,杨天霞表示孩子需要掌握理解组合指令的能力。“比如家长可以给孩子下达打开笔袋,拿出一支铅笔,把课本翻到100页等任务。”

◎物质准备  
建立家庭图书角  
培养阅读氛围

除了习惯培养,必要的学

习用品等物质准备也是必不可少的。

济南市经五路小学班主任张宇老师说,市面上的学习用品种类繁多,家长在和孩子挑选学习用品时要以实用为主,“一年级的孩子注意力容易分散,过于花哨和新奇的学习用品容易分散学生的注意力。”张宇说,家长为孩子选择铅笔盒时,尽量选择笔袋;挑选铅笔尽量选择HB的铅笔;尺子最好挑选简洁没有太多图案的。“家长最好在第一次家长会以后,再根据老师的具体要求选择更恰当的文具。”

杨天霞老师说,家长还可以和孩子一起挑选书桌,一起包书皮,一起布置家庭图书角。“在购买上学用品的过程中,营造一种马上上学的氛围,孩子会对学校学习产生一种仪式感,这也对孩子尽快适应新环境有所帮助。”

## 开学第一课,徒步母亲河 济南实验初中500余名初三学生开启徒步之旅

本报8月27日讯(见习记者 潘世金) 8月26日,济南实验初中2015级的学生早早来到操场,参加学校组织的“用意志唱响青春,徒步母亲河”活动。对于参加这次活动的学生来说,这将是极其难忘的一天,他们即将进入初三,30公里的路程,历时10个小时,对学生来说,也是他们开学的第一课。

26日上午6点40分,济南实验初中校长郭隆刚发表了动员讲话。随后,五百多名学生乘坐大巴车来到济南黄河大坝,开始了自己一天的徒步之旅。

徒步过程中,不少家长与孩子一起参与了这次活动,家长后援队还自发为学生准备了水和应急物品。不少同学表示,这次徒步之行虽然辛苦,但是



徒步之旅中锻炼意志。见习记者 潘世金 摄

坚持下来就是成功。

据了解,学校自2009年开始组织徒步母亲河活动,至今已近十年。这项活动不仅锻炼了学生的意志和团队协作能

力,也给他们留下了难忘的青春回忆。“今天的他们奔走在母亲河的河畔,希望未来的他们能奔跑在更广阔的远方。”初三年级主任崔萍老师说。

## 陪老人读报、聊天、演节目 养老服务中心来了小志愿者

本报济南8月27日讯(见习记者 潘世金) 暑假接近尾声,近日济南燕山街道和平路北社区综合养老服务中心里,来了一群孩子。为了度过一个有意义的假期,济南燕山学校小学部2012级5班开展了助力创城、为社区老人服务的社会实践活动。28名学生化身小小志愿者,用实际行动来帮助、服务老人。

8月24日上午十点半,小学生们戴着橙色帽子,身上披着志愿者条幅,来到老人身旁,有的读报,有的为老人按摩,还有的喂老人吃水果。“我为一位坐

在轮椅上的老人读了报纸,还和他聊天。这让我想起了我的爷爷奶奶,他们离我家比较远,我以后要多去看望他们。”董怡宁同学说。

同学们还分别演唱了《田野在召唤》《铃儿响叮当》《小鸟小鸟》三首歌曲,老人们一边听一边为孩子们打着节拍。

活动组织者、学生家长苏曰玲说希望通过活动培养孩子们尊老敬老的精神。班主任武媛媛老师建议,学生应该多参加这样的社会实践活动,这对他们的成长有很大帮助。