

# 开学倒计时 “收心”做准备

□策划 杨维捷 记者 李蕊

转眼两个月的暑假已经接近尾声了,开学进入倒计时,那么“收心”就成为眼下家长和孩子们要做的一件大事,被提到了日程上了,虽然“收心”要从调整作息时间开始,但是针对不同年龄段的孩子,怎么“收心”还是有差异的。



学生已经开始购买文具为开学做准备

## 1 尽早“收心”:提前调整作息时间

假期期间,孩子的作息时间表多有打乱,不少孩子都有晚睡晚起的现象,而家长对此也选择了“睁只眼闭只眼”,管理相对放松。“辛苦了一学期了,想多睡会儿就多睡会儿吧,孩子也挺累的。”市民叶女士说,上学期间,大宝每天早上6时45分准时起床,二宝因为年纪小正在上幼儿园,可以多睡半个小时。有时候,眼看孩子起床困难也挺心疼的,但没办法,上学不能迟到,所以狠狠心咬

咬牙也得把孩子从床上“拽”起来。后来放假了,第一天她就关掉了闹钟,不再强制孩子按时起床,让孩子多睡会儿,有时候还会让孩子睡到自然醒。

其实,为了确保开学后能迅速“收心”,建议同学们在开学前一周开始调整自己的作息时间,主要是早晨起床和晚上睡觉时间,要与学校作息时间保持一致。如果一步调整到位有困难,可以逐步调整。如:若假期起床时间为上午9时,可以

逐步将起床时间调整为8时40分、8时20分、8时、7时40分、7时20分、7时、6时40分,这样就能在开学前确保作息调整到位。另外,一些在假期里开展的娱乐活动也要逐步缩减,特别是对手机、平板等电子产品的使用频次上也要提前缩减,避免开学后孩子还将心思放在手机、平板上不能自拔。

此外,对于不同年龄段的孩子,需要“收心”的重点也不同。

## 2 将入园儿童:让孩子尽早熟悉环境

“今天又去体验了,怎么样?幼儿园的饭好吃不好吃?”刚刚下班回到家的汉堡妈妈一上前抱住了孩子,关切地问道。“好吃,好吃,我今天吃完了一碗又找老师盛了一碗。”3岁的小汉堡笑眯眯地对妈妈说。汉堡刚过两岁半,妈妈就开始为他入园做准备,提前考察好了幼儿园,然后只要幼儿园有体验课,她就让人带着汉堡去参加,孩子从最初的抗拒到现在与老师“混熟”、主动愿意去幼儿园,汉堡有了很大变化,这让妈妈也稍稍放心一些。“希望他真正入园以后能够尽快适应。”汉堡妈妈说。

每年的9月,很多适龄宝宝就要走进幼儿园过集体生活了。对于初次离开爸妈怀抱的宝宝来说,独自面对一个陌生的环境,他们会毫不客气地上演一场“哭戏”,同时还会找出各种各样的理由,施展“十八般武艺”,主打的就是

“不要待在幼儿园,要回家找亲人”。

“我最怕接小班了,小宝宝又哭又闹,有的还加上‘拳打脚踢’,哭闹不止。”有着10年幼教经验的小敏老师说,她之前接的小班新生有不喝水的,也有不吃饭的,更有也拉不住就要往教室外面跑的……特别是9月开学的头一个星期,每天都要集中上演“哭闹大片”。虽然她和同事想出了各种办法:抱在怀里哄,带着宝宝唱歌,到地上做游戏,给他们拿玩具、喂饭等,但是都不好使。

“在入园前,家长最好多带孩子提前入园适应。”小敏说,现在,很多幼儿园都在入园前推出体验课,家长可以多带孩子去体验,让孩子尽早熟悉环境,知晓在幼儿园都要接触哪些人、做哪些事。还有幼儿园在开学初期允许家长陪伴,和孩子在园区待一段时间,让孩子慢慢适应。

家长也要在孩子临近入园前,多给孩子讲一些有关幼儿园的趣事,切忌对孩子讲“你不听话,让老师批评你”“你上幼儿园就不能这么自由了”“你再闹,小朋友都不喜欢你”之类容易让孩子心生恐惧的暗示性话语。家长还要多鼓励少批评孩子,小敏说,孩子入园第一天,家长正确的做法是面带笑容和孩子告别,然后告诉孩子什么时候会来接他,家长最好不要不打招呼就离开,也不要表现出对孩子的担忧而依依不舍,避免孩子因为家长的情绪受到影响。小敏建议,家长要与老师多交流,让老师深入了解孩子的生活习性、爱好,从而使老师更有针对性地安抚孩子。

此外,孩子放学回家后,家长要以鼓励为主,比如说“宝宝上学真勇敢”“幼儿园多好玩”等,激起孩子入园兴趣,这些都是很好的入园前准备方法。

## 3 毕业班学生:科学制订学习计划

对于马上面临升学压力的即将进入毕业班的孩子来说,除了预习学习新知识外,复习学过的知识也尤为重要,所以要科学制订学习计划,明确树立目标,高效完成学习任务。

“明确的目标能够帮助孩子更好地唤醒对于未来的希望,调动他们积极的情绪,点燃内驱力。”刚刚送走毕业班的李老师说,目标的内容除了关注学习,还应该关注阅读、体育锻炼以及适度的个人兴趣爱好,从而能够真正做到让孩子劳逸结合,培养孩子健全的人格,让孩子成为一个健康、有责任心、会生活的人。此外,制订的目标必须是具体的、明确的,且可以实现的。需要在挑战性和现实性做一个平衡,避免目标制订得过大、过难,超出了孩子的能力范围而无法实现,反而可能会受挫,所以在新学期开始前,制订新的目标非常重要。当孩子完成目标清单上一个新任务的时候,他们会更主动,也会很有成就感。

## 4 家长监督:逐项检查作业

“你的作业写完没,你手抄报过塑没,都去检查检查。”市民张女士这几天已经不止一次地提醒儿子了。张女士的儿子开学后上四年级,放假时老师布置了好几项作业,有写的,有读的,还有动手做的,比较琐碎,她要求儿子拿着作业“清单”,逐项核对,查漏补缺。

其实张女士的做法有很多家长都会做,这也被看成开学前“收心”的重要一步。“我们家孩子整天不操心,已经有好几个假期都是快开学了才发现还有一些作业没有完成,然后挑灯夜战‘临时抱佛脚’。”深有同感的赵女士说,尽管她一再提醒,儿子总有疏漏,这让她很无奈。

“每到开学前夕,总有一些孩子为了完成作业而忙碌,也有一些孩子开学了交不出来作业,这是因为他们在假期里没有对作业进行合理安排。”有着多年教学经验的王老师说,在剩下的假期时间里,家长首先应关注孩子的作业完成情况,可以从两个方向进行检查,一是检查作业的完成程度。如果还有未完成的部分,家长需要做好监督引导,教导孩子把握时间,按时完成作业;二是确保作业执行质量。若孩子只是匆匆忙忙赶完作业,应付差事儿,就失去了做假期作业的意义。为了让孩子尽快调整状态,赵女士给孩子还布置了一项任务,就是开学前要把自己的书桌、卧室、用过的课本、资料都整理一下,并制定出新学期的目标和计划,要醒目张贴。而张女士则准备在开学前10天左右,让儿子“开启”每天半小时的晨读习惯,晨读的内容包括英语和语文的朗读背诵。

## 5 父母带头:一同“收心”不急躁

其实假期后的新学期,需要“收心”的不仅是孩子,父母也要“收心”,而且要带头营造好“收心”的家庭氛围,要求孩子做到的,家长们也要主动做到。

开学准备越早,对于孩子来说新学期才会更快地适应,“收心”是一个循序渐进的过程,家长不应急躁,而要给孩子更多的调整时间,以积极乐观的心态和孩子交流,以理性睿智的方式为孩子提供帮助,让孩子尽早适应开学节奏。

# 河南万仙山女足迎来赛季首胜

本报讯(记者李文奇)首胜,终于等到你!8月18日晚,河南万仙山女足主场坐镇市体育中心,迎战前来挑战的永川泰山竹海女足。最终,河南万仙山女足1比0击败对手,收获赛季首胜。

这场关键的保级大战,对于双方而言都至关重要。上半场第20分钟,河南万仙山女足队长董佳宝罚进了娄佳惠创造的点球,帮助球队取得领先。

易边再战,尽管客队多次换人调整,试图扳平比分,不过河南万仙山女足顽强将领先优势保持到了终场。最终,河南万仙山女足主场1比0击败对手,拿到本赛季首场胜利,积11分升至积分榜第10位,暂时脱离降级区。

经过16轮的等待,河南万仙山女足终于“久旱逢甘露”,迎来了本赛季

的首场胜利。这宝贵的3分,极大地鼓舞了队员们的士气,也为本赛季河南万仙山女足的保级注入了信心。

值得一提的是,此前,为了能够保级继续留在女足超级联赛,河南万仙山女足紧急扩充“粮草”,期待尽快反弹。经过与对方俱乐部及球员协商一致,河南万仙山女足近期引进了4名实力派球员加盟,助力河南万仙山女足尽快走出困境。

经过16轮的等待,河南万仙山女足终于“久旱逢甘露”,迎来了本赛季

## 家门口“花式”过暑假 小朋友们有学亦有乐

本报讯(记者张世彬)为了让乡村孩子们度过一个快乐、充实、有意义的暑假,近日,获嘉县大新乡新时代文明实践站充分发挥各村新时代文明实践站作用,链接各村暑期返乡大学生资源,搭建大学生参与志愿服务的社会实践平台,开展了一系列“多彩假期”“艺”路“童”行”文明实践活动。

活动中,大学生志愿者们充分发挥自身的专业特长,设计了形式多样、内容丰富的课程,举行了场场内容有“料”形式有“味”儿童有“得”的文明实践活动,让孩子们在家门口“花式”过暑假。

8月18日上午,在该乡西刘村新时代文明实践站文化室内,一堂别开生面的书法课开始了。课堂上,大学生志愿者李冰从正确的握笔姿势和坐姿入手,从基本的笔画,到起笔、行笔、收笔方法等书写要领出发,由易到难,循序渐进地给孩子们讲解了汉字书写的技巧和方法,手把手帮助大家纠正错误的坐姿和书写问题。现场,孩子们劲头十足,在书写间感受到了中华优秀传统文化的魅力,也在潜移默化中激发了他们热爱汉字、传承书法的热情。

同日,在该乡郭庄村文明实践站

活动室内,一场以“巧手折出奥运梦,童心喝彩中国队”为主题的手工折纸课吸引了不少孩子参加,活动现场热闹非凡。在大学生志愿者耐心细致讲解和示范下,孩子们纷纷拿起手中的彩纸,开始了自己的创作之旅。只见小手上下翻飞,对折、翻转、压实,每一个孩子都全神贯注,每一个动作都一丝不苟。经过一番努力,一枚枚精致

的“金牌”,呈现在众人面前。孩子们佩戴着自己的成果,相互比试,脸上洋溢着自豪和喜悦的笑容。

据悉,下一步,获嘉县大新乡将继续积极开展“多彩假期”“艺”路“童”行”文明实践活动,用丰富多彩的活动点亮孩子们的暑期生活,将文明的种子播撒进他们的心田,让文明实践之花在小朋友间绚丽绽放。



小朋友们开心地戴着自己亲手制作的“金牌”

## 让故事“活”起来 布偶贴绘本情景小剧场开讲啦



老师带领着孩子与家长一起开心互动

本报讯(记者李文奇)为提升家庭教育文化素养,增进亲子之间的情感,营造家庭良好的阅读氛围,8月17日,渠东街道亿星社区新时代文明实践

站联合悠贝亲子图书馆在亿星社区馨香书坊二楼开展“布偶贴绘本情景小剧场”活动。

“布偶贴绘本情景小剧场”是一种

具有魔术般神奇效果的讲故事方式,以平面布偶的形态出现,通过布偶里的小机关生动地表现故事内容和情节。

本次活动邀请到悠贝亲子图书馆谭谭老师主讲《爱上吃饭不挑食》绘本,她用一个布偶贴,以形象易懂的语言、活泼的肢体动作表演引得家长和孩子目不转睛,掌声连连,并在互动中引导小朋友们了解食物颜色的分类方法,让他们知道偏食挑食的行为不好,了解不挑食及均衡营养的重要性。孩子们在轻松愉快的阅读氛围中,通过绘本情景剧学会了吃饭不要挑食。家长朋友也在活动中学会了如何高质量陪伴孩子阅读。

下一步,亿星社区馨香书坊将继续不断探索活动形式,提升阅读品质,为辖区孩子们打造更精彩、更多元的成长空间,为提高亲子教育质量保驾护航。

## 夜市招聘忙 服务不打烊

本报讯(记者李文奇)8月16日晚,长垣市就业创业服务中心联合团市委、浦东街道在长垣市路公园举办了2024年百日千万招聘专项行动——“‘就’在长垣‘职’爱夏夜”夜市招聘会,37家企业共提供500多个岗位,现场达成初步意向670人次。

此次活动设立了招聘专区、志愿服务专区、政策宣传专区、直播专区,为求职者提供全方位服务。本次招聘会通过该市就业创业服务中心抖音账号和长垣新闻抖音账号进行了实时直播,未能到达现场的求职者也能感受到招聘会的热烈氛围,实现了线上线下的互动融合,直播观看量达4.7万人次。

夜市招聘会现场热闹非凡,人头攒动,很多青年群体带着精心准备的简历来到会场,与心仪的企业老板或者人事交谈。来应聘的小杨说,没想到夜市招聘会上的岗位这么多,还好她打印出来多份简历。她投了自己心仪的文员等行政岗位,同时也投了一些销售岗位,希望可以多一些锻炼。

银色港湾养老院的王经理开心地说:“我们非常看好这次夜市招聘会,所以我们三位经理全部来到现场,来自挑选我们未来的工作伙伴。你看,不到一个小时,我们已经收到十几份简历信息了!”

用蒲城晚风的烟火气,为就业服务聚人气。人才与夜市生活的双向奔赴,是长垣市持续营造良好就业环境的一种方式,也是长垣市“就业服务不打烊”的一个模式。接下来,长垣市将以更多地接地气、群众喜闻乐见的风格提供更加全面的就业创业服务。

## 平原示范区举办 惠企政策及法律法规 专题培训会

本报讯(记者李蕊)8月19日,记者了解到,平原示范区科工局联合商务局近日开展了惠企政策及法律法规专题培训会,50余家企业负责人参会。

据了解,培训会围绕现代企业制度管理、外贸形势分析与政策解读、外汇便利化政策分析以及企业进出口贸易国际物流实战解析等内容进行授课,进一步帮助企业厘清政策方向,引导支持企业完善管理制度,积极探索开展外贸相关业务路径。参会人员纷纷表示:“本次培训会内容详实、专业,围绕公司治理与股权结构分析,进一步强调了构建现代企业完善管理制度,积极探索开展外贸相关业务路径。参会人员纷纷表示:“本次培训会内容详实、专业,围绕公司治理与股权结构分析,进一步强调了构建现代企业完善管理制度,积极探索开展外贸相关业务路径。参会人员纷纷表示:“本次培训会内容详实、专业,围绕公司治理与股权结构分析,进一步强调了构建现代企业完善管理制度,积极探索开展外贸相关业务路径。”

下一步,示范区科工局将持续推进“万人助万企”活动纵深深入,以企业转型、产业发展为中心,强化专业化指导,完善体系化服务,突出精准化帮扶,通过开展形式多样的企业家素质提升活动,助力企业强管理、拓市场、谋发展,推动中原农谷工业经济高质量发展。