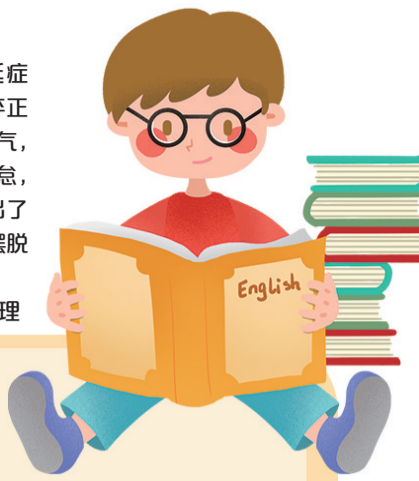




作息不规律,睡懒觉大王;做事不积极,“拖延症患者”上线;“沉迷”电子世界,一玩就是几小时;抛弃正餐,零食不离身;依赖性增加,不愿亲力亲为;乱发脾气,张牙舞爪……暑假过半,有些家长反映,孩子开始倦怠,对什么事情都提不起精神。教育专家和老师们提出了一些建议,帮助孩子在暑假的后半段高效利用时间,摆脱“暑期综合征”,更好地适应开学的节奏。

■ 记者 谢静 整理



暑假匆匆过半,孩子做这几件事正是时候!

科学作息 暑假后半程事半功倍

暑假初期,家长们已经和孩子商量着制作了一份暑假时间表。现在假期进行到中间阶段,家长们也可以根据孩子前半段时间的表现适当地进行一些更改,让孩子更高效地度过暑假剩余时间。给孩子一定的自主权,譬如,对于每天几点起床,几点睡觉,要做多长时间的作业,可以玩多长时间,看多长时间的电视等规定可以做相应调整。重点是要合理安排,有所侧重,然后按照暑假作息时间表进行具体的实践。

需要注意的是,假期时间表一定是孩子认可的,而不是家长强加给孩子的,否则孩子一旦脱离了家长的监视,就会原形毕露。毕竟,家长没有暑假,不可能时时刻刻盯着孩子。

给暑假作业进度“充值”

孩子们在完成暑假作业的问题上出现诸如作业拖拉、注意力不集中、答题不规范等现象时,家长不要着急,可以这么做:

◎制定暑假中期作业计划

在与孩子沟通时,明确其充足的休息和娱乐时间,每天保持1到2个小时的学习状态。采取适当“奖励”的方式,鼓励孩子完成每天定量的作业,并对后期作业完成计划做相应修改,在孩子完成作业后及时表扬并兑现承诺。

◎不要盯着孩子写作业

有的家长喜欢盯着孩子写作业。其实,在焦虑的氛围中,孩子很难产生学习兴趣。尤其是到了暑假中期,孩子正处于学习倦怠期,这时候家长的频繁说教是很难听进去的。

◎培养孩子专心写作业的习惯

先了解一下孩子的作业量,自己估计一个完成时间,然后征询孩子,如“语文40分钟能做完吗?数学30分钟能做完吗?”共同商讨制定目标时间。发现孩子做作业拖拉,感到必须制止时,可以走到孩子身边问,“是不是遇到了难题做不下去了?要不要爸爸/妈妈帮你一下?”这样可以把孩子的注意力拉回到学习上。

自主预习 夯实新学期基础

在暑假中期抓住预习的大好时机还来得及!这段时间也需要家长们多多督促孩子,养成自主预习的习惯,才能增强学习的主动性,顺便为新学期的知识做好学习准备。

◎提纲预习法

与孩子一起把所预习的内容列成提纲、提炼概括为有逻辑联系的纲要结构,使之层次分明,脉络清晰,观点突出,文字精炼,让孩子掌握章节大意和中心思想。

◎温故知新预习法

在预习过程中,一方面要帮助孩子初步理解新知识,归纳新知识的重点,找出疑难问题;另一方面,复习、巩固、补习与新知识相联系的旧知识,联系旧知识,学习新知识,使知识系统化。

◎扫除障碍预习法

预习过程中引导孩子通过查阅工具书、相关资料以及请教他人等方式扫除学习障碍的方法。在进行暑期预习时,应该教孩子认真阅读课本,找到问题后不仅要标上记号,而且要努力分区解决,尤其对于一般的知识,在预习中能自己动手解决的则应自行解决。

“懒”了半个暑假? 开始家务训练

接下来这一个月,家长要让孩子力所能及地做些家务活。做家务看似事小,却是孩子责任心敢担当的一次锻炼机会。从暑假中期开始,告诉孩子,起床之后,要自己叠被子,自己的房间要自己定期打扫和收拾,看到爸爸妈妈在做饭的时候要搭把手。给孩子空间,给孩子鼓励,但不插手,让孩子自己学会面对问题解决问题,在做家务中,培养孩子自己可以解决问题的勇气和自信。

抓住大好时机,多读几本好书

暑假也是集中阅读的最佳时机。家长可以结合孩子的兴趣或老师推荐的书单,选择一本或几本好书,每天进行至少1小时的有效阅读。坚持到开学,相信孩子一定会有意想不到的收获。

游园惊梦

■ 合肥市阳光中学 八(1)班 李奕霏

游园惊梦,梦还依旧,遍观沧海,家国无恙。
——题记

作为四大文明古国,5000年历史被我们铭记在册,故宫带着圆明园的记忆同四合院一起在凡尘中恬静着,筒楼包裹的是家族的变迁,文化的凝固,黛瓦飞檐的马头墙在邻里间悄然伫立,名人的故居旧宅裹着风霜沉淀了遥远的梦呓。

圆梦:期待已久的研学游,终于带我们来到了刘铭传故居。

我们没有从正门进入,怕惊醒了古人的沉思静梦。悄悄的,从不起眼的小门走进这个优美的古宅;轻轻的,抚摸着厅堂室宇的砖瓦苔藓。几匹铜马映入我的眼帘,有的抬起前蹄,有的仰头长啸,有的低头静默。脚下一片如茵的绿草夹杂着点点嫩黄,中间有两层青灰色的石阶,一时兴起,急寻其名,才知此地为驯马场。一阵微风掠过耳边,浅草随之微微倾侧,树叶沙沙作响,是否?淮军仍在整装操练,庄严威武,这是清朝最强的武装力量,也是中国近代军队的前身,是为人民而战的可爱可敬之人。

这是曾经的历史,还是今天的追忆?抑或是我梦到的辉煌?

风停了,同学拉着我去下了下一个景点。

读书岛是一个很小的地方,可以看见少年读书的身影。向远方眺望,那边小岛上不知谁也在注视着他的身影,一边是湖,一边是岸,在其中读书,想必也十分舒适吧!

走上小岛,中间是座读书亭,两边的路用栏杆围着,下面便是湖泊,微风过,激起层层银波。忽见一舟,荡于湖心,是否当年的他……下午的太阳少了一份嘈杂而多了一份恬静,亭中有穿着肚兜的小孩被母亲抱了起来,孩子不出声望向湖面,像是与我一起看着历史的痕迹。

再转到了西洋楼,七彩琉璃做的窗,一扇古门透着一丝神秘,上间藏书,下边住人,不知谁会作客于此?曾经,那位少年是否在伏案勤读,坐几挥毫?一腔热血,一生志向,家国梦想,都在这窄楼容膝之处滋长出撑天长木!

来到屋内,两层的木床十分古朴,蓝底白花的印花布铺在床上,颜色浅淡却依然整洁。脚踩的玻璃下面是一片片青苔,不知这苔藓是什么时候从地面探出,它们经历了这个屋子兴盛与荒芜,它们经历了太长时间的无人岁月,它们凝视着时代的变迁,花开花落,物是人非,那个少年却再也回不来了。

那个少年叫刘铭传。

当年的他,为了保卫台湾,英勇顽强,多次击退法军的进攻,并在成为台湾第一任巡抚后,积极发展台湾,并迁入汉人,促进了台湾的民族融合及经济发展。如今,祖国的统一却仍是我们最大的愿望!

闭上眼,岁月的片段在脑海中浮现……

瞧,慈禧赏赐的玉兰移来了。
瞧,他的夫人正带着孩子玩耍。
瞧,西洋楼中又是人满为患。
瞧,驯马场上的将士正在操练。
瞧,花开又花落了。

经历了百年风雨,睁开眼,一切如故。

游园惊梦,梦还依旧,遍观沧海,家国无恙。

风缓缓地吹过小巷。我,行走在狭窄的缝隙中,穿过每一个角落;风,静默无语地见证过一切,带着梦飘向远方。

而我,不过是一名过客;

但我,浩瀚的历史记忆,难道不也是一名见证者?

西湖之美

■ 合肥市万慈小学 三升四年级 谢小天

西湖之美,美在西湖的四季。

阳春三月,桃花盛开。其为粉色,要是你看上一眼,保证你三天也看不厌。

桃花是多么迷人啊!桃花落在湖面上,像是给西湖姑娘戴了许多小发夹。

夏日,西湖像一面铜镜,隐约能看见旁边树木的影子倒映在湖面上。要是可以,我想在西湖旁边建造一个湖滨小城,每天想怎么看,就怎么看。

秋天,西湖如同一位小姑娘穿上了金黄色的小裙子,美丽极了。湖边的树木将自己的头发摘下,为西湖姑娘织了一条裙子。

冬天,西湖中间的小亭子顶上铺了一层厚厚的雪,像是给亭子妹妹戴了一层面纱。

西湖是多么奇妙啊!西湖之美令我流连忘返,希望你也可以去西湖瞧一瞧。