

# 开学在即，你家孩子收心了吗？

文 | 孙文静

眼见寒假接近尾声，开学在即，不少孩子还处在假期状态，甚至有些孩子的寒假作业才刚开了个头。你家孩子这个假期过得怎么样？开学前怎么让孩子收收心？开学综合症怎么去克服？不仅孩子要努力，家长也要参与进来一起帮孩子回到正常的学习轨道上来。



## 1

### 调整好生物钟

寒假里，很多孩子早上起不来，晚上抱着 iPad 不放，作息极其不规律。建议家长和孩子共同制定一个作息时间表，引导孩子在开学前一周就按照上学期间的时间点来作息。这样一个逐渐习惯的过程对于已长时间处于放假状态的孩子来说至关重要。可以进行适当的体育锻炼，保证开学后有旺盛的精力。

## 2

### 检查寒假作业

寒假时间不短，但很多孩子一放假只顾着玩，把寒假作业忘得一干二净，临近开学才临时抱佛脚。还有些孩子在寒假期间对电视节目和游戏意犹未尽。家长要帮助孩子把注意力转

移到学习上，查一查哪些作业需要完善，哪些知识还模糊，及时指导。作业完成后，可以复习旧知识，预习新知识，读一些有用的书籍，以此进行开学前的热身。

## 3

### 制定新学期计划

家长可以和孩子共同制定新学期计划，在商讨中从心理上结束假期。多向孩子描述开学后丰富多彩的校园生活，激发孩子对新学期的向往。

适当预习新学期的课程，开学后更容易适应新学期的课程，更快地进入学习状态。

## 4

### 备齐学习用具

许多孩子开学前的准备工作往往都是家长代劳，其实让孩子学着自己动手，可以培养他们自理自立的能力和习惯。开学前，要购置工具书、教辅资料等

必要的学习用具。低年级学生可以在家长的陪同下准备学习和生活用品，高年级学生要自己将衣服、鞋帽等洗刷干净，做好开学前的各项准备。



## 5

### 调理饮食缓解疲劳

寒假期间，很多孩子打破了三餐的饮食规律，经常大鱼大肉，沉迷于零食无法自拔，这些饮食习惯对正常的学习生活有不利影响。

开学在即，饮食应该以清淡为主，要充分补给富含维生素的饮食，减少脂肪摄入量。家长要尽量把孩子的饮食状况调整到和正常上课时基本一致，让其提前适应。