

赶快调整好 准备开学!

快乐的暑假已近尾声，马上就要开学了，学子们即将迎接新学期的紧张学习，从松弛状态进入紧张状态，需要家长和学子共同调整好生活的节奏，以饱满的精神走进新学期。

调整作息很关键

“假期最幸福的事情就是可以睡觉睡到中午!”“我晚上会看电影到深夜。”……大部分中小学生在假期的生活作息跟平常上学时的生活作息都有了很大的变化。上学时“早睡早起”的习惯变成了“晚睡晚起”。学生要适应新学期生活，调整作息十分关键。假期到了最后阶段，学生就要刻意把之前已经混乱了的生活作息安排好，调回正轨。

有规律的生活作息是重要的!尤其是炎热的天气，不注意

调节，容易产生疲劳。如果睡得太晚，大脑处于兴奋状态，更晚才能入睡，第二天上午就会萎靡不振。尤其是对于即将进入毕业班的学生来说，最后一段时间是在家“自习”的作息，也应该按照学校的时间来安排，注意劳逸结合，以免开学后又需要至少一周的调整期，影响学习效率。

家长亦需调整心态

除了学生要提前准备，家长也要在假期就要做好心态调整。对于初一、高一新生家长以及毕业班的学生家长来说，切忌“操之过急”。如果孩子学习成绩发生变化，家长千万不要急躁。对于学习进入“转折点”的学生来说，家长需要在假期给他们多点空间，并且做好孩子成绩可能会有所变化的心理准备。另外，饮

食方面，有关专家提醒，家长也应在假期结束前为孩子准备清淡且营养均衡的餐单。

新高三生将迎来人生中关键的一次拼搏。作为一名新高三生，要尽快使自己转到高三的临战状态。面临高考，其实端正心态，放松心情更重要。有位老师举了一个例子，在他教过的学生里，有的进入高三时成绩并不好，但经过心态调整，加上学习方法的改进，成绩突飞猛进的大有人在。在开学前一定要把心态放端正，只要有毅力再加上正确的学习方法，完全可以考上理想的大学。在每次摸底考试后，学生要好好反思，总结教训。家长也要多给学生鼓励和帮助，不要把压力加在学生身上，要多和孩子沟通，不要过分注重名次和分数。

张正修

别买色彩太艳丽的文具

开学了，又将有一批适龄儿童即将跨入小学校园。对于即将跨入小学一年级的孩子们来说，开学，意味着告别无忧无虑以游戏为主的幼儿时代，进入以学习为主的学生时代；意味着每天要早起按时到校上课，做大量的作业和试题。对一年级“准新生”的家长来说，需要给孩子准备的东西真不少，大到书包小到铅笔、橡皮都要在开学前置办齐全。面对琳琅满目的儿童文具，很多家长有点犯难，因为孩子们的选择往往带有很大的倾向性。

由于小孩子好玩的天性，决定了孩子们在选择文具上，大多倾向于外形奇特花哨的文具，而商家们投其所好，导致现在小学生的文具，大都色彩艳丽，偏重玩具化，包装过度，实用性不强。殊不知，色彩艳丽的文具可能含有铅等重金属，而带香味的文具含有相当一部分含有对人体有害的工业香料，经常接触色彩亮丽的文具对孩子健康不利。如果制作书皮的原材料是聚氯乙烯，孩子们在接触书皮后再接触食物，会将其中的铅摄入体内。文具盒里的温度计一旦被打破，里面的汞对孩子的健康危害更大。再者，学生的文具是用来学习的，家长应该告诉孩子正确的消费观念，学会拒绝孩子提出的不合理的物质要求，并给孩子解释清楚不满足他的理由；为他们适当地选购一些健康的玩具，不要购买文具与玩具“兼容”的文具，让他们认清文具和玩具的区别，做到学习和游戏有效分离。

比如说铅笔盒。最好给小学生，特别是低年级学生买功能最简单、色彩不鲜艳的铅笔盒或铅笔袋。现在很多铅笔盒，样式花哨像玩具，按某个按钮就会弹出东西，这样的笔盒最容易吸引孩子注意力，造成上课开小差，最好不要买。再就是铅笔。小学生以使用铅笔为主，应选用普通规范、笔芯软硬适度的 HB 型木质铅笔，不要选择不规则形状或造型特异的铅笔，以便帮助孩子养成良好书写习惯。另外，橡皮擦是孩子学习生活中最常接触的一种文具，现在小朋友很喜欢买市面上一种造型很可爱，颜色鲜艳的橡皮擦，而许多这样的橡皮擦里头都含有 PVC 的成分，也就是聚氯乙烯，又称做可塑剂，毒性很强，可怕的是，这种成分吸多了可能影响智商，对呼吸系统造成伤害，甚至会害人致癌，因此，提醒家长们在为孩子们选购橡皮擦时要特别注意。

刘姿含

为孩子选个 “健康书包”

暑期结束，孩子就要升学了。书包是孩子每天上学必背的行囊。选一个好的书包，既可减轻孩子的负担，也为孩子的健康成长提供保障。父母帮孩子选择书包的时候应该以设计和物料为首要的考虑条件，款式和牌子只属其次。

●**质料要轻** 由于学生已经要携带大量的书本和物品回校，所以为避免学生的负荷增加，书包应该尽量选择轻身的质料，例如可以选择用尼龙或 PVC 胶造的背囊。此外，应该避免书包有太多金属扣或金属拉链，因为过多金属配件除了会增加书包的重量外，还有可能对腰背造成伤害。

●**肩带要宽阔** 肩带应该宽阔，有助于减低书包对肩膊所造成的压力，并可以平均分散书包的重量；而备有软垫的肩带则可以减轻书包对斜方肌所造成的劳损，假如肩带过幼，斜方肌便会较易感到疲劳。

●**备有腰带** 使用腰带可以令书包更贴近背部，将书包的重量平均地卸在腰骨和盘骨上面。而且腰带可以将书包固定在腰部，防止书包摇摆不定，减低脊骨和肩膊所承受的压力。

●**背部软垫有坑纹** 由于书包必须紧贴背部，所以背囊的背部应该备有软垫，而且软垫应该有坑纹帮助散热，令小朋友不会“汗流浹背”。

●**书包配有固定束带** 书包内置的束带可以令书本更加贴近背部，防止书包向外倾侧，令重心下降导致脊骨受伤。此外，书包的内格亦有类似的作用，可以固定杂物，如水樽、笔袋等。这样，孩子的脊骨便可以经常保持挺直了。

王若愚

成长沟通

开学前 上堂“收心课”

漫长的暑假生活即将结束，看着儿子依旧无拘无束，一副散漫的样子，我不觉有些忧虑：面对即将到来的新学期，儿子能在短时间内适应开学后的学习生活吗？会不会和去年一样患上“开学综合征”？记得去年暑期开学之初，儿子晚上睡不着，早晨起不来，上课注意力不集中，即便是课间操，他也表现得有气无力，为此，让我伤透了脑筋。

为了不让我“悲剧”重演，今年开学前一周，我准备先给儿子上一堂“收心课”，具体从五个方面入手：

一是调整孩子的作息时间，与他上学时的时间保持一致。比如不再让他晚上长时间看电视、玩游戏等，让他从无拘无束的假期生活中走出来，使其尽快适应新学期的学习生活；

二是引导孩子制定一个新学期的学习计划。计划就是目标，有目标，才会有方向，有方向，才不至于开学后“走偏路”。这个计划最好让孩子自己制定，孩子的“地盘”还得孩子自己“做主”，根据孩子的实际情况，家长适时引导一下即可，这样孩子开

学后就会全心投入到实现“计划”的学习中去；

三是尽量不再安排孩子的“户外活动”。比如走亲戚、外地旅游或一些娱乐活动，让他的心早日“静”下来，以免开学后还沉浸在那些活动中，如果实在避免不了，也应当缩短“户外活动”的时间；

四是督促孩子搞好复习，在检查暑假作业的同时，回顾一下上学期的知识。另外还需要引导孩子阅读一些与学习相关的书籍，使其早日进入到“学习”的氛围中去；

五是注意孩子饮食，一日三餐进行科学合理地安排，对孩子的身体以及新学期的学习非常重要。比如假期里孩子有时晚上玩得晚了，第二天就会什么时候起床什么时候吃饭，这个习惯一定要改，不然开学后会极大影响孩子的精神状态。

以上五个方面在实施的过程中，如有什么地方不妥或遗漏，我会及时地改正或补充，以便让这堂“收心课”上得更加精彩和完美!

湖北省枣阳市琚湾一中
李爱华

