

调整时差 树立目标 温故知新

我市中小学教师分享暑假结束的“收心秘籍”

开学在即,沉浸在假期悠闲生活中的学生该如何回归学习状态?连日来,记者采访了我市三位中小学教师,请他们分享“收心秘籍”,帮助学生顺利适应新的生活。

〇〇记者 张婷婷

1 调整时差迎开学

“收心不到位,开学肯定累;计划千万条,收心第一条。”市鱼峰山小学三年级数学教师邹柔认为,对于孩子来说,首先要抓紧调时差,将睡觉和起床时间逐渐前移,按照上学时的要求恢复正常的作息制度,以饱满的精神状态迎接开学的到来。同时,逐步减少看电视、玩手机的次数和时间,复习上学期的知识,逐步增加学习的时间,唤醒大脑里储存的记忆,特别是语文的基础字词、名篇佳句,数学的基本概念、典型例题,英语的口语交际等。

“小学生的自制能力相对较弱,在收心方面更需要家长的帮助和督促。”邹柔说,家长可以带

孩子去选购新学期的学习用具,督促孩子检查假期作业完成情况,这是培养孩子“自己的学习自己负责”的契机。

邹柔建议,家长还可以和孩子一起来个开学前家庭会议,让孩子回顾这个假期有什么收获,并和孩子一起制定一份详细的学习计划,比如新学期要提高哪几门功课的成绩,要超越的目标是什么,要学习的特长是什么。此外,假期里有些孩子因为家长上班,每天都会接触到各种各样的零食和各种碳酸饮料,开学之前家长应该清除这些不健康的食品,让孩子回归到正常的一日三餐状态,饮食上以清淡为主,把身体状态调整到最佳。

2 树立目标不迷茫

市德润中学资深班主任、安稳办主任凌川建议,开学在即,家长要以身作则,调整作息时

间,帮助孩子抗干扰,慢慢进入早睡早起的作息节奏。帮助孩子检查暑假作业完成情况,如果孩子作业完成得很好,家长应该给予鼓励,引导孩子适当预习功课;如果孩子没有完成作业,家长应该和孩子一起抓紧时间有序地把作业写完。

“马上开学了,心理调整很重要。”凌川认为,很多孩子到了开学成绩容易出现滑坡,一方面

是孩子的思想出现懈怠,另一方面是因为学习对孩子的智力

提出了更高的要求,所以家长要提前给孩子打好预防针,让孩子做好面对困难的准备,并结合实际与孩子定一个小目标,让孩子学习不再迷茫。“当然,这个目标尽量要能够实现,否则容易打击到孩子。”

“安全问题始终是第一位的,来不得半点马虎大意。”凌川说,现在仍处于疫情防控期间,家长和孩子去到人员密集场所要主动佩戴口罩,外出时一定要遵守交通规则,避免发生交通事故。此外,天气炎热,请同学们严格按照“防溺水六不一会”要求去做,家长要对此进行反复强调。

3 温故知新促进步

市第一中学高二年级主任刘晓升说,开学前第一件事,就是要“清扫”孩子的内心,让孩子静下心来走进课堂。开学前,孩子在家中可以练练字,听听舒缓的音乐,看一些人文自然的纪录片。

“虽说新学期新起点,但没有旧知识做铺垫,新知识学起来肯定费劲,要养成温故而知新的学习习惯。”刘晓升建议,学生应该简单复习一下上学期的知识重点,从上学期考试的成绩入手进行分析,针对自己的薄弱科目

查漏补缺。同时,提前预习一下新学期知识,在做学习计划时,能够及时对学习方法和技巧做出调整,更加顺利地进入新学期的学习。

刘晓升建议家长,在新学期开始之前,不妨找孩子谈谈心,问问孩子对这学期学习的计划,必要时给予孩子适当的引导,帮助孩子学会时间管理和自我管理。同时给孩子一些憧憬,让孩子对新学期充满向往和期待,发自内心地想早日回到校园。

开学第一天将出现道路拥堵,交警部门提醒:市民尽量错峰出行

〇〇记者 张威

晚报讯 下周一是孩子们开学的第一天,市区各路段早高峰可能会出现拥堵。记者昨日联系市公安局交警支队相关负责人,了解31日出

行将要注意的问题,并提醒市民如何避开高峰期的拥堵。该支队处警大队副大队长龙海勇说,开学第一天,肯定有不少孩子的家长会驾车或骑车送孩子上学。对于

其他上班族来说,想避开拥堵可以提早出行。31日当天的出行高峰估计会出现在上午7点20分至8点10分之间。上班族提前至7点出门可以有效避开拥堵。

龙海勇还提醒,家长开车送孩子到学校门口时,应立即停即走。如果长时间乱停乱放,民警将会依法予以处罚。目前,学校周边的信号灯已经排查并且开启。如果有家长发现信号灯有问题的

或是通行时间不合理的,可以拨打市公安局交警支队支队长热线0772-2603000进行反映。31日当天,交警部门将会增派警力至学校附近的路口、路段进行交通疏导,希望市民按民警的指示通行。交警指挥中心也会增派人手,随时掌握市区各路段的通行情况,及时调配警力和处理信号灯配时问题,确保市民顺畅出行。希望市民遵纪守法,安全出行。

柳州百姓大讲堂开讲儿童营养知识

科学育儿 吃出健康

〇〇记者 张婷婷

晚报讯 儿童时期的营养状况关乎一生健康,那么,儿童应该怎么吃才健康?昨日上午,由市委宣传部、市委讲师团主办的柳州百姓大讲堂在市图书馆开讲儿童营养知识,吸引许多市民前来聆听。

讲座中,市人民医院儿

科主任、儿科学教研室主任、主任医师杨彤从儿童营养素、母乳喂养、儿童应该吃什么、儿童腹泻饮食要注意什么等方面,结合自身多年临床经验和典型病例,深入浅出讲授关于儿童科学喂养和营养摄入的方方面面。讲座还设置了问答环节,市民踊跃提问生活中碰到的儿童喂养问题及疾病处理方

法,杨彤耐心地为他们答疑解惑、指点迷津。

两个半小时的讲座结束后,市民们表示受益匪浅。听众覃女士说,讲座贴合实际生活,实用性、指导性强,让她更全面、更深刻地了解了科学喂养和营养摄入等知识,对自身育儿知识的增长、促进孩子健康成长有很大的帮助。

好工作·好事业·好舞台

我们在柳州日报社等你来

柳州日报社是中共柳州市委主管的事业单位,主要承担《柳州日报》《柳州晚报》和柳州1号APP等媒体平台的宣传报道任务。根据事业发展需要,面向社会公开招聘记者若干人。

一、报名资格和条件

- 1.具有中华人民共和国国籍,遵守中华人民共和国宪法和法律;
- 2.政治立场坚定,有较高的政治思想觉悟。热爱党的新闻事业,恪守新闻工作者职业道德;
- 3.品行良好,遵章守纪,身心健康,无不良从业行为记录,无参加非法组织、活动及违法犯罪记录;
- 4.乐于奉献,勇于担当,具有团队协作和创新精神,具备良好的理解力、执行力、责任感。具有岗位要求相符的专业素养和工作能力,能适应繁重的工作和高强度的工作压力;
- 5.具有较强的语言及文字功底,善于学习,关注新闻事业和新媒体发展,了解媒体融合发展的趋势和要求;
- 6.全日制本科以上学历,学士以上学位,

年龄在35周岁以下。有2年以上相关工作经验者优先考虑。

二、招聘岗位及具体要求

岗位一:文字记者(若干名)

任职要求:专业不限。

岗位要求:具有较强的文字功底和敏锐的新闻观察与捕捉能力,能及时准确地做好新闻报道工作;具备一定的新闻策划能力。

岗位二:摄影记者(2名)

任职要求:专业不限。

岗位要求:具备扎实的摄影功底,对视觉新闻有一定的捕捉能力,新闻构图和表现意识较强,能根据新闻主题和内容进行图文报道;熟悉图片和视频编辑软件;能够拍摄和剪辑、制作短视频等。

三、联系我们

有意者请于2020年9月2日前,将个人简历、学历证书及其他相关材料传送至电子邮箱lzrbsdwb@163.com。

招聘咨询电话:5307028

联系人:曾女士

柳州日报社
2020年8月26日