

开学了, 这些事情你准备好了吗?



马上开学了, 家长、学生、老师有哪些需要准备的东西呢? 开学前, 老师、家长要做哪些准备工作? 作为学生如何才能有一个好的状态迎接新学期? 给家长、学生、老师的开学准备清单请一起学习。

正式开学前, 班主任可以制作出给家长、学生、学科教师的清单, 清单内容包括物质准备、心理准备、事务准备、安全准备等。如此, 开学工作就会有条不紊, 我们就能从容不迫、胸有成

竹, 快速稳步地进入新学期。家长、学生、老师都需要做好哪些开学准备呢?

开学前给家长的建议事务清单

开学前七天, 调整生物钟。放假期间, 孩子的生物钟难免被打乱。开学前七天, 家长要督促孩子每天早睡早起, 调整生物钟。

开学前六天, 看家庭电影。家长带孩子看一场电影。因为开学后各自都会忙碌起来, 所以要

珍惜现在难得的亲子时光和互相陪伴的机会。

开学前五天, 购物狂欢。家长陪孩子来一次购物狂欢, 带孩子买一身新衣服, 理一个新发型, 选购必需的学习用具和生活用品。为开学做好充分准备的同时, 也在提醒孩子要开学了, 要以崭新的形象迎接新学期。

开学前四天, 检查假期作业。家长督促孩子检查假期作业。如果没有完成, 那么现在还有时间补救。应尽量避免把检查、补做假期作

业拖延到正式开学的前一晚, 否则孩子会身心疲惫。

开学前三天, 开圆桌会议。全家召开一次圆桌会议, 家长和孩子可以就新学期的家庭目标、新学期一家人各自的职责、新学期的计划安排等约法三章, 最好用文字记录下来。全家人各就各位, 把开学当成家庭的一件大事来对待。

开学前两天, 逛书店。家长带孩子购买开学需要的参考书籍, 让孩子感受阅读的氛围, 提前进入学习状态。

开学前一天, 假期复盘。家长带领孩子把假期生活像放电影一样回顾一遍, 让孩子看看自己完成了哪些任务、没有完成哪些任务, 并及时总结经验教训, 从而为新学期做好准备。

开学前给学生的心理清单

收心。快要开学了, 调整自己假期悠闲的状态, 让自己保持适度紧张的感觉。愉悦。快要开学了, 告诉自己要以开心、愉悦的状态去迎接新的学期。上进。新学期是新开始, 自己给自己制定小目标, 用积极上进的心态认真学习。悦纳。提前和老师、同学联系, 友好和谐的人际关系有利于自己新学期的学习生活。宁静。保持一颗宁静的心, 让自己慢慢进入新学期的学习生活。

开学前给学科教师的准备清单

预想自己和学生见面时的美好场景, 预想自己跟学生美好的第一面的见面方式。思考如何与家长首次见面就建立友好关系。买一套漂亮的衣服, 设计自己新学期的新形象, 对开学充满向往。购买新学期教学需要的资料和书籍, 让自己尽快进入工作状态。制订新学期班级计划, 给新学期一个美好的愿景。

■ 文/吴小霞

开学前, 怎么尽快进入学习状态?



暑假就要结束了, 面对即将到来的新学期, 家长如何帮助学生进入学习状态, 学生如何自我调节, 以饱满的精神迎接新学期、新生活呢?

让阅读成为“悦读”

建议学生利用假期末尾, 选择一本自己感兴趣的好书, 边读边思促成长, 因为“阅读, 可以给我比一个人生命更多的生命”。

当一个人学会用文字填满时间与心灵, 便为自己的生活家园和精神家园增添了更加亮丽的景色, 他的灵魂也会随之变得饱满丰盈。

让观影助力“造梦”

暑期档上映的几部电影, 都在致力于讲好中国故事。建议学生走进影院, 以青春的视角去感悟和探寻电影中别人的故事, 或是能与自己的生活产生共鸣, 那些画面能让我们在有限的人生之外感受无限的生活, 在新学年给人勇气与力量, 给人不畏挫折、坚持追梦的信心, 去讲好自己的故事, 去打造一个独一无二的梦。

让榜样指引“追光”

“有高德者则慕仰之, 有明行者则而行之”, 聚焦假期生活, 放眼各行各业, 我们可以借助身边榜样的光芒为自己蓄力, 努力成为“追

光者”的同时, 也要能散发出自己的光芒, 为自己的生活点亮明亮却不刺眼的光彩。

北京门头沟灾情、河北涿州洪水, 我们看到防汛救灾子弟兵肩上的家国担当; 邓稼先逝世37周年、程开甲诞辰105周年, 他们干惊天动地事做隐姓埋名人, 让我们看到科学家身上的崇高信仰……榜样的力量, 小到能够感化一个人、一个家庭; 大到可以影响一个国家、一个民族。正是因为有了“高山仰止, 景行行止”的榜样在前, 我们才会以此为目标, 激励自己不断进步。

建议学生在新学年为自己寻找一位榜样, 追光而遇, 沐光而行, 终有一天我们也能成为人群中发光的那个人。

让复盘碰撞“预见”

对照学习计划、假期生活计划等方面的完成进度, 为自己的假期生活做一次及时、必要的复盘。

课业复盘, 看看带回家的暑期作业有没有按时完成; 阅读复盘, 检查计划阅读的书有没有读完; 技能复盘, 想想自己有没有学会烹饪、剪辑等新技能; 健康复盘, 确认一下假期有没有规律作息、有没有保持锻炼; 关系复盘, 回忆假期有没有和爸爸妈妈吵架、有没有帮助爸爸妈妈完成力所能及的家务……

反思是觉察, 行动是改变。不觉察不行

动, 就会原地踏步, 没有成长。建议学生以文字、PPT或短视频等方式形成假期复盘的物化成果, 一是“看见自己”, 为假期生活定格留档; 二是“预见自己”, 通过开学后班级内部的交流分享来预见更好的自己。

让心语等待“回应”

假期即将结束, 2023年也早已过半, 年初的各种flag是否已经实现了呢? 我们总会在某些特殊的时间节点许愿, 希望自己愿望成真。

“支撑你变得越来越好的是你坚强的意志、修养、品行, 以及不断的反思和修正。”此时的你, 不妨回望2023年走过的时光, 带着感悟与思考, 站在新学年即将开始的起点, 给2023年年底的自己写一封信, 写下自己的提问, 写下自己的期许, 也写下自己的祝福。到年底的时候, 拆开信件, 让那时的自己与此刻许下愿望的自己相遇, 好好和自己聊一聊。我们既是许愿人, 也是愿望的回应者。“有梦不觉天涯远, 扬帆远航再出发。”从暑假中收收心, 积极面对即将到来的崭新学期。

新学年, 新校园, 新憧憬, 新起点, 愿每一位学子以本色不变的初心、咬定青山不放松的决心、长风破浪会有时的信心, 步履不停, 奔赴未来。

■ 文/贺薛毅

