



蓄力迎开学

本报记者 赵荣文 齐艳芳绘图



整装再出发

“快开学了,作业写完了吗?”这句话,成了最近不少家长的口头禅。离开学只剩一周左右的时间,不少孩子却还停留在暑假松弛的节奏里——晚上舍不得睡,早上起不来,作业摊在桌上,人还在刷手机、看电视。状态收不回来,开学难免手忙脚乱。

调整作息 逐步切换到“开学模式”

作息规律是快速适应校园生活的第一步。假期里,不少学生状态散漫,晚上不睡、早晨不起,午觉过长,整天精神萎靡。

家有初中生的市民王敏,提起孩子目前的状态便满脸愁容。眼看假期所剩无几,孩子依旧我行我素,熬夜刷手机、打游戏,夜里十二点之后才入睡,第二天则一觉睡到中午,早饭直接省略。“开学以后到校早,我最担心的就是作息倒不过来。上课昏昏沉沉的,怎么听得进去?”王敏的这番担忧,道出了家长们的共同心声。

作息紊乱不仅让人浑身乏力、精神萎靡,还会导致注意力涣散、反应变慢,同时出现免疫力下降等问题。市第二中学班主任郭彩云表示,开学后的一段时间里,不少孩子因为作息不规律,出现上课犯困、听课走神、精力不济等情况,这样势必会难以跟上课堂节奏,影响学习。

开学前的这一周是黄金调整期,对于学生修正作息、唤醒身体状态、校准生物钟至关重要。郭彩云认为,生物钟是人体自带的“作息调节器”,长期紊乱会打乱内分泌和新陈代谢,让人疲惫乏力、情绪浮躁,而规律的生物钟能让身体和大脑形成稳定的作息惯性,助力高效学习。“想要快速恢复健康作息,只需循序渐进、科学调整,无须骤然改变。”郭彩云说。

调整生物钟首先要固定入睡与起床时间。摒弃熬夜、赖床的坏习惯,每天比前一天提前10—20分钟入睡、早起,逐步靠拢开学后的作息表,坚持一周即可大幅改善昼夜颠倒的状态。睡前一定不要玩手机、平板,看电视等,可以通过看书、静坐、拉伸等舒缓方式放松心情,提升睡眠质量。

其次,要利用日间状态辅助调节。早晨起床后及时开窗通风,到户外接受自然光照射,唤醒身体机能,赶走困倦;白天减少长时间午睡,午睡时间控制在30分钟左右,避免日间睡太久导致夜间失眠。同时合理规划每日时间,固定学习、休息、放松的时段,让身体和大脑重新适应规律节奏,告别散漫慵懒。

良好的作息和体能状态,是新学期高效学习的基础。希望同学们经过调整、规划,迅速回归到最佳状态迎接开学。

适度运动 元气满满迎接新学期

除了作息不规律,家长们还有另一层担忧:暑假里孩子大多窝在家里,久坐不动,出门锻炼的机会少之又少,体能也跟着“放假”了。开学前一周,有计划的适度运动不仅能够帮助孩子摆脱假期松弛感,还能强健体魄、提振精气神,以昂扬饱满的面貌迎接新学期。

市民刘芳的女儿开学后上五年级,这个暑假几乎

没怎么出过门。空调房里一待就是一天,早上起来写会儿作业,午饭后抱着平板上网课、看动画片,累了就往沙发上一躺。“喊她下楼活动活动,要么说太热,要么说没伴,反正就是不想动。”刘芳无奈地说,前几天带孩子去公园走了一圈,没走多远就气喘吁吁地喊累。“这体能,比放假前差远了。”刘芳说。

市民赵建国的儿子上初中,平时在学校还能跑跑跳跳,暑假彻底“静”了下来。家长白天上班,孩子一个人在家,除了写作业就是看书,让出门走走,人家说:“暑假我只想躺平。”,赵建国无奈地说:“上周让儿子帮忙搬个快递,几步路累得气喘吁吁。开学的早



操和体育课可怎么办?”

“假期长期不运动,心肺功能都会出现不同程度的下降。开学后如果突然进行高强度体育训练,容易出现气喘、乏力、体力不支等情况。”体育测试训练师乔皓立提醒,想要把状态找回来,得从现在开始,循序渐进地动起来。

乔皓立建议,恢复锻炼可以从低强度的有氧运动入手,比如每天慢跑二十分钟,或者跳绳、快走,让心肺功能慢慢适应;同时配合一些基础力量训练,如深蹲、平板支撑、仰卧起坐,每组量力而行,循序渐进地增加组数和时长。他特别提醒,运动前一定要做好热身,运动后及时拉伸放松,避免突然加量造成运动损伤。“不用追求一步到位,每天动一点,坚持一周左右,身体状态就能明显回升。”乔皓立说。

初中阶段是体能提升的关键时期,开学后同学们将迎来常态化体育测试,长跑、跳绳、立定跳远等项目,既需要扎实的基础能力,更需要稳定的身体状态。提前动起来,才能从容应对。

梳理课业 做好新旧知识衔接

调整作息、规律运动的同时,学习状态的回归同样也是开学前准备的重点之一。经过一个假期的放松,同学们的知识储备、学习思维都会出现短暂的生疏和懈怠。开学前最后一周,无需高强度刷题补课,重点在于找回学习状态,做好新旧知识的衔接。

市民陈静这几天翻出上学期的数学卷子想让孩子练练手,结果傻眼了——之前做过的错题,现在照样错;学过的公式,半天想不起来。“一个暑假没怎么摸课本,感觉知识都还给老师了。”陈静说,孩子写作业也坐不住,写两行就要喝水或上个厕所,心思完全不在书本上。

“我家的初中生也有点慌。”市民王英说,孩子翻开英语课本,以前背得滚瓜烂熟的单词,现在看着眼熟却拼不出来;数学题拿在手里,解题要想半天。孩子则羞赧地说:“放假的时候觉得终于不用学习了,真要开学了才发现,脑子好像生锈了一样,转不动。”

海勃湾区第二小学校长马荣表示,开学前这一周,不用急着赶进度、刷难题,关键是把学习的感觉找回来。一是翻翻旧课本,把上学期的重点知识、错题本过一遍,不用全部重做,浏览回忆即可,让大脑重新熟悉学习内容;二是简单预习新课,翻看新学期教材的前两三个单元,了解大致内容,标记看不懂的地方,开学后听课时有针对性;三是恢复学习节奏,每天固定几个小时的“学习时间”,哪怕只是看书、练字、背单词,也要让身体和大脑习惯在固定时段进入学习状态;四是准备新学期的学习用品,新文具本身就是一种心理暗示,能帮孩子从心态上完成从“假期”到

“开学”的切换。

“这些关于开学前的学习准备工作适用于各个年级的孩子。”马荣说,“学习状态的回归不是一蹴而就的,给孩子几天缓冲期,慢慢来,比临时抱佛脚管用得多。”

整理物品 为开学按下启动键

开学前的准备,不只是调整作息和收心学习,整理学习用品同样是不可或缺的一环。买新文具、整理书包、收拾书桌,这些看似琐碎的小事,可以给开学最隆重的仪式感。

市民张秀兰这两天正陪着上小学三年级的孙子张罗开学用品。铅笔、橡皮、尺子、作业本,一样一样挑,一样一样放进新书包。“每年开学前都要带他来买一次新文具,东西不贵,但孩子特别高兴,背着新书包翻来覆去地看。”张秀兰说,孩子还主动把书桌收拾了一遍,旧本子分类收好,新书整整齐齐码在桌角。不知不觉中,他不但没了前些天的抗拒,反而特别期待开学。

准初中生赵雨萱则把整理当成了开学前的头等大事。她把小学用过的课本、练习册分门别类装进收纳箱,作为对小学生活的告别,还新买了书包、文具盒、书皮、笔记本、教辅书等必备的学习用品。“现在就等开学领书,一切都收拾好,心里才踏实。”赵雨萱说,看着整整齐齐的书桌和书包,她期待早点开学。

如何通过整理物品营造开学仪式感?市民刘璇认为,让孩子参与,家长不包办,整理书包、购买文具、收拾书桌,尽量让孩子自己动手,家长只做辅助。“孩子自己整理的过程,就是心理上接受开学的过程。”刘璇说。

保留一点新的期待。文具不必买贵的,但可以准备一两样新的,如一个新笔袋、一本新笔记本,小小的新鲜感能让孩子对开学多一份向往。旧课本、旧作业按年级收纳,新学期的书本单独放置,文具归位,书桌清空。环境整洁了,心思也更容易静下来。

同时,可以列一张开学清单,和孩子一起把需要准备的物品列成清单,完成一样划掉一样。清单的完成感,本身就是最好的收心信号。

“整理的不仅是物品,更是心情。”刘璇说,当书包收拾妥当、书桌焕然一新,开学也就不再是一句催促,而是一个值得期待的新开始。

走一线 改文风

