

在到校学习之前做好开学准备,信心满满拥抱新学期

让孩子快速“收心”争取新进步

温馨小提醒

1. 调整作息时间
2. 对学习用品归类整理
3. 梳理已学知识,查漏补缺



21日,我省明确新学期准备开学时间。在接下来的时间内如何做好居家学习?昨天,记者采访了全国家庭教育高级导师、通大附中教师左秀丽,她就以上问题,提出了自己的看法。

左秀丽说,教育部门宣布了分批次、错峰开学,但学生们要做好心理准备,不必为终于可以结束漫长而无聊的居家学习生活而过于兴奋,也不必为要限时限刻去学校上课而悲观沮丧,更不必为疫情的状况而焦虑担忧。除高校外,学生们基本上都还有1~2周的准备时间。在这段时间内,学生们应坦然接受假期里发生的一切,积极调整心态,以良好的状态去面对老师、同学和自己的新学期。对于疫情影响,左秀丽表示,同学们首先要高度重视,要按要求做好个人防护工作;其次要科学认识疫情,不信谣、不传谣;再次要充分相信学校和医疗机构,消除恐慌情绪,减少对开学的担忧。

左秀丽建议同学们开学前的这段时间里要严格按照学校的作息时间表来安排自己的

学习生活,按照在校作息安排午练和午睡。下午网课结束后给自己安排体育活动等。只有提前做好生理调节,才能更好地迎接新学期的开始。

左秀丽提醒广大学生,虽说开学还有几天,但也是转瞬即逝,对于开学的各项物资准备已经可以着手开展。校服、书包、胸卡、红领巾等等,都要提前准备好。

左秀丽认为在学业上查漏补缺,与课堂教学无缝对接是迎接到校的重中之重。今年假期,大部分学校都已经开始了线上教学,除了寒假作业外,学习资料、笔记习题如何整理归档;哪些知识点你已经完全掌握了,哪些内容你还模棱两可要到学校与同学、老师请教。

俗话说“都说学霸不可怕,就怕学霸放暑假”,今年这个“超长”假期是拉开人与人差距的关键时刻。“一分耕耘才有一分收获”,网课结束日,学校见面时,真学假学一测便知分晓。不管之前你是如何对待网课的,希望同学们充分利用好开学前的这一两周时间,对所学知识进行全面的梳理,查漏补缺、温故知新,从而做好与课堂教学的无缝对接。 本报记者沈樑

家长篇

学后则相对紧张,两种状态的转换往往需要一段时间。

对此问题,提醒家长不能操之过急,应循序渐进地帮助孩子把心收回来,否则会给孩子太大的心理负担。在此阶段,建议家长尽量少安排大型活动,让孩子的心慢慢沉静下来。

3. 带孩子逛逛图书馆和书店,查阅或购买必要的书籍资料

开学前,时间尚能自主支配,家长们可以结合新学期计划,陪孩子去图书馆、书店等地方,感受一下浓浓的书香。也可查阅和购买一些孩子喜欢的书籍资料,培养孩子读书的兴趣,也为新学期适当做些准备。

4. 读懂孩子情绪,做好心态上的准备
由于某些特殊经历和感受,有些孩子可能会对上学感到“焦虑”甚至“恐惧”心理,家长要正确做好沟通和引导工作,理解孩子产生的这些情绪,分析产生的原因,给予有针对性的鼓励和支持。

如果情况相对严重,可借助心理专家等专业力量,给孩子提供正面的心理能量,让孩子以积极向上的心态迎接新学期的到来。

延伸阅读

开学日将至,不少学生会出现不能准时起床、心理焦躁、学习提不起劲等现象,而且孩子越小抵制力越差、症状越明显,这些是患上“假期综合征”的表现。如果此时家长突然给孩子施加过多压力,反而会使他们出现抵触情绪,排斥上学,这样的状态无法立即投入到学习中。那家长应该如何做,下面这些做法能否帮到您?

1. 与孩子一起回顾假期生活,谈谈收获和感受

家长和孩子可以一起把假期生活“倒电影”式地回放一遍,对照假期计划,看哪些已经完成、哪些尚未完成。

可以一起分享下收获和遗憾(读书、旅行、休息、娱乐、交往等各方面),并及时总结经验或分析原因,相信家长和孩子通过这种“复盘”形式,会有更多收获。毕竟,“及时总结”也是一种重要的学习方式。

2. 帮助孩子收心,循序渐进回归日常状态

假期中的孩子,心态通常较为松弛,而开

南通公交全面恢复84条常规线路

晚报讯 记者昨天从南通市公共交通有限公司获悉,根据南通市疫情防控情况,为进一步做好企业复工复产和市民出行保障工作,3月23日起,南通公交将全面恢复84条常规线路运行。其余未恢复的通勤线、校园线、景区线将根据企业、学校、景区日后复工复产情况适时恢复运行。

另因星湖大道(通富路—通盛大道)路

段实行全封闭施工,禁止车辆、行人通行,58路临时调整部分行驶路线。在恢复线路运行的同时,南通公交依然紧抓防疫工作不松懈,坚决落实好全车消毒、车辆通风、场站全面消毒、驾驶员戴口罩上岗等措施。请广大市民在乘坐公交车时,自觉佩戴口罩,做好自我防护。

记者江建华 通讯员梁新华

本周天气多变 气温起起伏伏 29日早晨最低温仅为3℃

前天通城白天的最高气温达到了27.9℃,不少小伙伴甚至换上了短袖,让人有种“一秒入夏”的错觉。到了晚上,局部地区下起了小雨,气温也随之有所下降。记者从市气象台了解到,本周除25日至27日我市有一次降水过程,其他时段以云系变化为主。具体预报如下:

23日晴到多云,24日多云,25日多云转阴有阵雨或雷雨,26日阴有阵雨或雷雨,雨量中等,27日多云转阴有小到中雨,28日阴转多云,29日多云转阴。

风力方面,本周风向多变,风力一般为陆上4~5级、沿江江面5~6级、沿海海面6~7级。25日和27日分别受地面气旋和冷空气影响,最大风力可达陆上5~6级、

沿江江面6~7级、沿海海面7~8级。

气温方面,本周平均气温11~12℃,偏高。其中,最高气温24℃左右,出现在26日白天。而从27日起,受冷空气影响,我市最高气温又将跌破“2”字头,29日早晨最低气温仅为3℃左右。时值“春分”,天气多变,小伙伴们还是要及时关注天气变化。

【今后三天天气预报】

23日:晴到多云,偏东风3-4级,气温7℃~17℃;24日:多云,东南风4-5级,气温5℃~20℃;25日:多云转阴有阵雨或雷雨,东南风4-5级阵风6级,气温11℃~19℃。

记者俞慧娟
(合作单位:南通市气象局)

居室健身形式多 看电视时也能健身

读者庄卫华致电本报热线:我喜欢看电视,看书,听说长期坐着对身体不利,请问有没有合适的健身方法解决这个问题?

记者就此请教了在南通市体育科学研究所供职的国家级运动健将王一帆。

“居家健身的方式很多,甚至可以‘一心两用’,比如看电视时就可以健身,并不影响你欣赏精彩的电视节目。我知道的就有几种健身方法。”王一帆说。

王一帆推荐的第一种方式是坐姿蝴蝶式看电视。“坐姿是瑜伽中的蝴蝶式。蝴蝶式是模仿蝴蝶缓慢振动翅膀状态时的一个坐姿体式。蝴蝶式对骨盆有益,还促进血液流入背部和腹部,它有助于消除泌尿功能失调和坐骨神经痛,还能放松和锻炼大腿肌肉。”

“第二种方法是靠墙静蹲看电视,对身体素质更好、肌肉力量更强的年轻人来说,看电视时采用这种姿态是更好的锻炼方法。”王一帆说。

“看电视手也别闲着,还可以练练肩部,这是第三种健身方法。”王一帆说,可以利用家里的擀面杖、晾衣杆、竹竿等东西来锻炼一下我们的肩膀和手臂。两只手反到身

后,各持一端,一只手往上用劲儿,另一只手往下用劲儿,这样做能够使肩部肌肉达到收缩性锻炼,能够预防肩周炎,也能增强我们手臂的力量。

王一帆还介绍了边看电视边练腹的方法。“很多喜欢躺在沙发上看电视的朋友,就比较适合蹬自行车的运动。具体方法是:两脚抬离地面,悬空做蹬自行车动作,左右各20下,背部挺直,放慢动作,蹬自行车这种运动不仅可以锻炼我们的腿部力量,利用重力促进血液循环,还可以锻炼到我们的腰腹力量,是减小肚子不错的方法。”

王一帆最后提醒,看电视的时候要记得多做几种锻炼,单做一种锻炼不能运动到全身,最好的办法是尝试多种运动方式的组合,这样可以达到边娱乐边健身的目的。

本报记者王全立



招标启事

精华制药集团拟在南通市区(含各县、市)主要繁华路段的电子荧屏进行公益形象展示。请广告代理商即日起十日内与本集团邵先生联系。

电话:0513-85609126、15370980866

精华制药集团股份有限公司

2020年3月23日

南通市体育馆恢复对外开放

晚报讯 告诉健身达人们一个好消息:根据崇川区新冠肺炎疫情防控指挥部发出的通知,面向公众开放的室内外体育场馆、游泳池、健身房等场所,在严格落实防控措施、做好场馆消毒和人流控制前提下,可以复工复产。

记者了解到,今天起,南通市体育馆正式恢复对外开放,其中游泳馆营业时间是早晨6时至晚上10时,健身馆营业时间是

早晨7时至晚上10时,乒乓球、羽毛球场地营业时间是早晨6时至上午9时、下午2时至晚上10时。此外,羽毛球、篮球培训同时恢复正常。

经历了过去两个月的疫情严峻考验,如今终于迎来了春暖花开的日子。位于主城区的其他体育场馆、游泳馆、健身房也将陆续开放。

记者王全立