

新学期,新开始,有些学生面对的不仅仅是高了一个年级,而是小学生、初中生、高中生乃至大学生身份的转变。怎样尽快进入角色?来听听这些优秀教师说——

# 开学新变化 快速完成角色转变

## 小学 开学带好三个“锦囊”

□张店区潘南小学 孙希凡

刚入学的一年级小学生,离开了欢乐的幼儿园生活,步入了一个全新的环境,孩子们既充满了好奇,又存在许多不适应。对此,老师送给大家三个“锦囊妙计”:

第一个“锦囊”:树立“我长大了”的观念。在现实生活中,家长们要慢慢地放手让孩子自己去做,比如让他们自己整理书桌、房间,自己准备第

二天所需要的学习用品等,逐步培养孩子的独立意识。第二个“锦囊”:调整作息时间。良好的精神面貌需要有合理的作息时间,家长们要帮助孩子调整生物钟,按时睡觉按时起床。第三个“锦囊”:及时鼓励和肯定,增强孩子的成就感。当孩子在学习、游戏、交往等方面遇到困难时,家长不能泼冷水,而应该多支持并给予一些指导,帮助其解决困难。

## 这些习惯要慢慢培养

□张店绿杉园小学 杨芬

当懵懂可爱的小豆包们将开启他们的学生时代,作为家长,肯定会有些许焦虑,该做哪些准备呢?根据我二十几年的“孩子王”经历,我觉得以下方面需多加注意:

提前做好准备:除了和孩子一起准备好开学所用的学习用品外,心理上的准备也很重要。小学和幼儿园有着本质的不同,有些孩子一开始不适应,如每天要按时上学,上课铃响了需要回教室上课;上

课前要做好准备,课上要认真倾听,不能随便说话,不能随意走动,要举手回答问题;下课后要先喝水再上厕所;要真诚友好地和同学相处……这些看上去细小的问题,需要家长提前和孩子沟通交流。

培养好习惯:培养他们早睡早起的习惯,自己整理书桌、书包的习惯,认真倾听和分享的习惯……要时时提醒孩子,对待他人要宽容友善,如果不注意就会影响到孩子正常的学校生活。

## 初中 学会自我管理和规划

□张店区第八中学 朱春苗

初一阶段是孩子人生道路上的又一个新起点,也是一个重要的转折点。作为一名初中老师,我给孩子们提出如下建议:

1.学会自我管理和自主规划。进入初中,更多方面都需要自我管理,比如课堂纪律、作业完成、生活习惯等。

2.做好课前预习,课后复习。通过预习,查找疑惑点,带着问题去听讲。课后及时对当天所学知识进行复习、总

结、梳理。

3.养成良好的听课习惯。高效率的听讲才会为完成作业和课后复习打好基础。

4.培养责任感和担当意识。家长做好榜样,在潜移默化中影响孩子。

孩子从小学步入初中,也意味着从儿童阶段跨入青少年阶段,他们的心理会不断发生变化。父母要多尊重,多倾听,多鼓励,多学习,做好孩子成长道路上的陪伴者、同行者和引领者。

## 找对方法学习不慌张

□张店区第七中学 宋昆

又是一年开学季,孩子们在憧憬初中生活的同时也难免有些不安。我们该如何帮助孩子更好地适应初中的学习和生活呢?

从小学生到中学生,孩子开始进入青春期,青春期的孩子往往是心理上不够成熟但行为上却追求“独立”。这一时期家长要密切关注孩子的思想动向,倡导正确的学习观念,平稳度过转变期。

进入初中,课上老师单纯讲课的时间会不断减少,留给孩子独立思考的时间逐渐增多,如果孩子不会自主学习和主动学习,仍然是老师教一点学一点,成绩很难有大提升。

除此之外,孩子的学习习惯、学习方法等方面也需要和小学有所区别。家长在这一时期应多关注孩子的心理与学习,及时和学校老师沟通,助推孩子迈好初中第一步,赢在人生新起点。

## 初中 制定小目标 培养好习惯

□博山一中 马加俊

小升初,孩子们既面临着身心的快速成长,也面临着学习环境的改变。

在心理上,家长和孩子要积极应对。家长帮助孩子树立乐观、积极的心态,尽快融入新的环境和集体。入学前,可以给孩子制订几个小目标,比如:主动向新老师、新同学问好,每天认识3-5个同学,主动承担些班务等。

在学习上要引导孩子树立扎实认真的态度,同时讲究方法、提高效率。

主动预习会让初中学习轻松许多,这个习惯可以让孩子提前了解将要学习的知识,理清自己存在疑问的地方。要“真学”,很多平台、资源能够给孩子们的学习提供帮助,但同时也给孩子们提供抄袭的机会,让不愿动脑的学生钻空子。学习要不得半点弄虚作假,因此,家长要配合老师,鼓励孩子扎实落实老师的要求,提高学习质量。

最后,祝愿初一的新同学们都能尽快适应新的学习生活,阳光地面对新的挑战。

## 抓好起点 助力成长

□淄博柳泉中学教师 李欣蔚

学生由小学到初中,是一个衔接与过渡。怎样在短时间里使他们尽快适应初中生活,实现稳妥过渡,这是摆在学生和家面前的一个重要问题。

首先,在思想方面,步入初中,意味着孩子从儿童阶段跨入青少年阶段。这个时候孩子的心理会有很大变化,父母更多要给孩子鼓励。

其次,学习思维方式和小学会有很大不同,孩子会感到学习的压力。父母要做的就是关心和引导。

再次,孩子进入一个陌生的环境,家长应更多给予鼓励,让他们勇敢地与老师同学沟通,尽快融入其中。

最后,理解学校,支持老师,家校合作,为孩子发展提供最大合力。

大众日报淄博融媒体中心记者 曲心健

## 高中 摆正心态 自主学习

□淄博五中 王宝华

一是尽快适应新环境。要提前做好高中阶段知识深度、难度加大的心理准备。

二是做好吃苦准备。要树立高考意识、竞争意识,做好承受压力、经受挫折、忍耐寂寞的准备。

三是学会自主学习。高中阶段学习不能依赖“填鸭式”授课、“看管式”自习、“命令式”作业,要培养主动获取、巩固知识的能力,养成自主学习的好习惯。

四是探寻适合自己的学习方法。高中阶段学科知识交叉多、综合性强、考查的知识和思维触点广,要找到适合自己的最高效的学习方法,培养自己更强的分析、概括、综合、实践能力。

五是准确自我定位。要过好心理关,在新的环境中建立学习信心,尽快进入学习状态,正确认识过往成绩和正常的波动。进入高中阶段大家都站在同一起跑线,要树立目标,不断成长进步。

## 习惯养成 蓄力提升

□淄博十一中 刘月行

想要蜕变提升,新高一“战车”亟待换挡加速。新高一要平稳度过适应期需要做到以下几点:

积极的心态。站在高中新的起点,不念过去,不惧将来,积极迎战,沉着冷静。

良好的人际关系。对一个新环境的适应,主要体现在人际关系方面。进入高中后,要积极主动地和同学交往,把最真实的自己展示出来;和老

师也要建立和谐的师生关系。

“养习惯,改习惯”。高考考验的是学生的长期积累。因此我们常常把习惯养成作为高中教育的起步,尤其要培养良好的思维、行为、学习和生活4种习惯,这会为高中发展持续提供动力。

高一的知识初涉感觉不难,但变化万千,一旦基础不牢固,就会形成知识漏洞。因此要积极、严格、扎实地打好基础,为后续提升蓄力。

## 做好准备 用汗水编织理想

□淄博中学 刘琳

即将迎来新的学习生活,新高一的同学们内心一定有几分忐忑,但更多的是期待。

首先,要调整心态,积极面对高中环境。请放平心态,忘记头上曾有的光环,踏实平稳地投入到高中学习环境中,用实力证明自己。

其次,学会独立自主,培养良好的学习习惯。新高一的学习,同学们一定要尽快适

应新的学习方式,努力培养自己良好的学习习惯,脚踏实地,拾级而上,为整个高中的学习打好基础。

“宝剑锋从磨砺出,梅花香自苦寒来”,相信大家做好了用汗水和理想编织青春多彩生活的准备。高中生活并不可怕,相反,中学时代是人生中最美好的、记忆最深刻的一段时光,充满了希望和梦想。

## 大学 多元学习 培养多方面能力

□淄博职业学院 吕玲

大学时期是青春期到成年期的过渡期,是人生重要的转折期,每名大学新生都对自己未来的学习、生活充满向往和期待。老师结合自身的经历、经验,提供三方面建议:

提高独立能力。可以尝试以下方法不断提高自理能力:列出每日生活事项清单,明确解决方案,并逐渐养成良好的生活习惯。

主动心理调适。建议通过三种方式进行改善自己的

心理:一是主动交流;二是换位思考;三是主动寻求帮助。

切换学习模式。尽快明确学习目标,善于推进学习计划。如大学后的目标是升学还是就业?而后围绕选定方向的标准、要求和规律,有的放矢,学无虚度。多维读书、多元学习,大学学习的内涵是多元化、高水平的,除了各种专业知识,还应拓宽知识面,培养自己的语言表达、文学、科研等诸方面能力;积极参加社团及教育活动。