

开学在即,学生、家长和老师们都有自己的“小焦虑” 别急,心理教育专家为你来支招

情绪波动、心神不宁;记忆力减退、注意力不集中;和被窝难舍难分,和电脑藕断丝连,和电视依依不舍,和手机形影不离……孩子无法适应开学怎么办?

开学在即,除了孩子,家长和老师也不由得焦虑起来。

别着急!看看北仑区教育局教科所心理健康教育团队的老师们出了哪些好点子,让大家尽快适应开学的紧张节奏。

热搜榜话题一:白天昏昏沉沉,晚上异常兴奋。

支招

A:开学前必须及时调整,要按照学校的作息时间安排饮食起居,不要因为作业未完成而“开夜车”。早晨起床后,进行适当的体育锻炼。

支招

B:短时间内的作息骤变会加重身体负荷,因此需要学生在家长的监督下,循序渐进,先做到每天早10分钟睡/起。

支招

C:除了调作息,饮食的调整也要跟上,尽量以三餐为主,减少零食、夜宵等的摄入。

热搜榜话题二:寒假作业应付了事,作业质量低。

支招

A:寒假作业是温故知新、查缺补漏的重要工具,一定要认真完成!

支招

B:对于那些未完成作业的同学们,请合理安排开学前的这段时间,每天定额定量高效率地完成寒假作业哦!

支招

C:对于已完成作业的同学们,大家要认真检查,对不懂或者疑难的题目进行标记,以便回校后请教老师,重点听讲!

支招

D:同学们还可以拓展视野,完成课外学习和劳动实践任务。

热搜榜话题三:毫无开学的热情,日渐懈怠。

支招

A:趁开学前的这段时间,总结上一学期学习和生活中的不足,制定下学期的目标和计划。

支招

B:在生活上,自我反省我要培养什么好习惯,我要学习什么新技能,我要完成什么新目标。

支招

C:在学习上,反思我每天背了多少个单词,我每周学了多少个公式,我每年读了多少本书;提前预习新学期知识。

支招

D:设立目标后,还要制定具体可行的计划,建议以月、季度、学期为单位回顾反思。

家长篇

支招

热搜榜话题一:孩子假期在家“放飞自我”,担心他开学无法收心学习。

A:及时沟通,向孩子表达自己对其假后学习适应的担心,获得孩子的理解。

B:可以与孩子一同罗列在校和假期生活的区别,共同商定更好适应开学生活的方案。

C:和孩子聊天,增加情感交流,以乐观积极的态度帮助孩子树立新学期的信心。

热搜榜话题二:孩子每天都跟小伙伴一起疯耍,根本不看书。

支招

A:营造家庭读书的氛围,陪孩子找到他此时此刻最需要的书。

B:不要孩子读完一本书,就迫不及待地问:你读到了什么?收获了什么?要知道,某些暂时形容不出的感受,可能才是真正的收获,是需要时间去消化的。

C:家长首先要对读书建立兴趣,并经常和孩子谈论作家和书的故事会是非常好的一种办法。

教师篇

支招

热搜榜话题一:新学期开始,高强度的工作又将来临,感到焦躁和抵触。

A:调适心情,可以从改变形象开始,一个新发型,一身新衣服,一双合适的新鞋,不仅给自己带来新鲜感,也能增加自信和满足感。

B:调整作息,每日至少锻炼一小时,规律饮食,注意营养均衡。

C:可以思考新学期做些什么来弥补上学期的遗憾,比如教学设计有哪些改进之处?班级管理有什么新的有效方法?有什么更高效的时间管理方式?对未来的憧憬可以带来更积极的心态。

热搜榜话题二:假期还有许多心愿未了,感到很失落。

支招

A:将心愿分类,思考完成每个心愿的难易程度、重要程度和所需时间,将容易完成的、重要的和所需时间较少的心愿罗列出来先去实现。

B:把失落的情绪放在一边,马上行动,陪孩子去一趟动物园、给自己或家人买一套新衣服、还没看的书现在开始看,总有一个心愿你可以在未来几天中实现。

C:当然,如果实在有很多心愿没完成,也可以安慰自己:假期本来就是用来放松的,因为要完成心愿而给自己压力岂不是违背了初衷?

总之,“假期综合征”是正常现象,只要学生自身努力地调整,再配合家长明智地引导,老师科学地施教,就可以尽快“收心”,以更饱满的热情开始新的学期。

记者 李臻 通讯员 张越 高佳 王宁

福彩开奖信息

3D第2021043期:9 3 6
七乐彩第2021019期:03 11 12 16 17 20 23 08
6+1第2021019期:7 9 7 4 1 3 龙
15选5第2021043期:05 07 09 11 12
快乐8第2021043期:01 02 03 06 08 10 29 30 36 39 43 44 46 50 53 54 55 61 62 75

体彩开奖信息

大乐透第21019期:
01 12 13 28 29 03 04
20选5第21043期:
01 03 10 14 15
排列5第21043期:
0 5 4 0 8
(均以公证开奖结果为准)

分类广告

职场招聘 家教培训
房屋租赁 搬家搬厂
旧货回收 征婚启事
商务信息 法律服务

56118880

办理地址:海曙区碶闸街58号(都市仁和中心)20楼2011室

招聘信息

京发物业诚聘

1、安保:男,45岁以下,责任心强,服从指挥。
2、监控:45岁以下,责任心强,有经验或有证者优先。
3、车管员:男,60-63岁,身体健康,有责任心。
联系电话:87092147 87092131
海曙区车轿街69号恒泰大厦603室

宁波市鄞州冷拉型钢厂诚聘

冲床工和数控锯床工
要求:熟练工,各2名,男,50岁以下,初中以上学历。
月薪待遇面谈,工作地点鄞州区。
电话:13605741536 林先生

个人征婚

寻找上门丈夫,单身女73岁,温柔善良,劳保高,独居大套住房,喜欢运动,一个人生活感到孤独无助,特别是身体不舒服的时候,连倒杯茶的人也没有,感到心酸,现在想寻找一位健康,性格好的男士相伴到老,地区、条件年龄不限,有缘尽快生活在一起。
联系电话:0574-26901812

个人征婚

招上门丈夫丧偶女70岁,退休有劳保,肤白显年轻,有爱心,无负担,喜欢旅游、听音乐的她现诚招一位身体健康,诚实可靠,性格随和的男士一起度过幸福的晚年,经济、地区不限有缘尽快生活在一起,期待你的来电。
联系电话:13957885104

房产租售

地铁口旺铺出租
丽园南路2号地铁口商辅十间
联系电话:15888196137
●招租地址:长春大厦4楼
面积:494.86平方米,面议
联系电话:13736184806王女士

商铺招租

宁波市第九医院门诊楼约40平米区域招租配镜商铺,相关信息可关注宁波市第九医院官网采购信息栏目。
联系:0574-55012766胡老师

寻求合作

寻求有消防器材生产业务的单位或个人合作,或营业执照转让。
联系:13065693251 曹宁波红警消防设备制造有限公司

宁波仕途化工涂料有限公司招聘启事

1、住家保姆:要求:女,年龄50岁以下,会开车,性格稳重,做事麻利,沟通能力佳,负责打扫卫生,接送小孩,工资9000元/月;
2、财务会计:要求:工作经验3年以上,工资:5500元/月;
3、物流人员:要求:年龄27-40岁之间,驾龄3年以上,身体健康,吃苦耐劳,会开叉车;懂电脑,熟悉宁波路线,工资6000元/月;
4、销售经理/大客户经理:要求:有工业漆,船舶漆销售经验,年薪10万以上。
联系人:林先生,秦女士
电话:15258203232、0574-89072310

搬家搬厂

●快捷专业搬家搬钢琴 87907772

法律服务

●离婚、房产、经济纠纷 87295238
●民商事免费法律咨询 56281878

声明公告

●周佐臣 陈颖遗失宁波合生锦城房地产有限公司开具的宁波增值税普通发票一张,发票号码15084190,发票代码033021800104,金额560000元,声明作废。
●宁波东钱湖旅游度假区吾意电子元件厂遗失公章 3302910033646,财务章 3302910033647,声明作废。

通知债权人申报债权的注销公告

宁波市海曙区月湖街道桂井社区社会组织服务中心经理事会表决通过,决定注销,清算组已成立,望债权人接到通知之日起三十日内,未接到通知的自本公告日起四十五日内,向清算组申报债权。清算组电话:87325156
宁波市海曙区月湖街道桂井社区社会组织服务中心

物业招标公告

鄞州区新天地东区公开选聘物业服务企业,欢迎具有独立法人资格、诚信经营,在海曙、江北、鄞州、北仑、镇海有类似在管物业项目的物业服务企业报名,投标报名时间:2021年2月24日至2月26日16时
联系:18067283919(章老师)

遗失浙B203FL,太平洋保险

公司商业险保单一份,保单号:ANIB901Y1420B038858G,保单流水号:CFBA2002184443,特此声明作废。
●宁波东晟不动产经纪有限公司遗失公章一枚,编号3302060199160,声明作废。

本人汪源于2021年2月20日晚

430725199709126791,特此声明。
●张辉遗失身份证,身份证号码330283198308210077,特此声明。
●宁波海曙区坦贸易有限公司遗失财务专用章1枚,声明作废。

减资公告

经公司股东会决议,将注册资本由200万元人民币减至50万元人民币,并按有关规定办理减资手续。
特此公告
宁波宝磁机电有限公司

鄞州凤凰工艺墓园

民政部门批准的经营性公墓,位于鄞州五乡镇联合村。园区监控路灯设备齐全,全面清洁工作年均4至5次,环境优美交通便捷并有大型停车场。公交:155路、162路宝幢站下步行约15分钟,地铁1号线宝幢站下车可以免费接驳(需提前预约)。
墓园电话:0574-88383118 13957891168 欢迎垂询

九峰陵园

市级重点扶持经营性陵园!九峰陵园园林式陵园,坐向东南,园内小桥流水亭台楼阁,鲜花草坪,不是公园胜似公园,多年来一直有新老客户赞美,真正成了人生后花园理想选择。(地铁一号线宝幢站每天有专车接送,需提前预约)地址:鄞州区五乡镇宝同村
0574-88389515 88389516