

期末,如何帮孩子减轻复习压力

本报记者 阮飞霞

1月31日,下沙中小学生们就要迎来本学期的期末测试了,其中一、二年级期末考试非纸笔测试形式。根据教学进度,不少老师会在下周进入复习阶段,也有部分老师已经月初就开始提醒孩子们进入备考节奏了。

所以,这阵子孩子们都陆续进入了复习阶段。孩子如何才能克服压力、积极地完成期末复习,顺利地期末考试中发挥出色呢?



放弃才艺练习和活动 孩子们投身紧张复习

五年级学生小恩从一年级开始练习古琴,为了在古琴上能有较大发展,妈妈专职陪她练习,甚至远赴北京、广州、深圳参加古琴才艺比赛,取得了不错的成绩。

妈妈朱女士说,小恩自己也喜欢古琴,平时每天都要练习两个小时,疯狂的时候还会延长练习时间。

“但从上周一开始,她主动说要把古琴放一放,专心复习,孩子挺上进的,会在适当的时候自己给自己施加压力,不用我操心学业。”朱女士说。

相比小恩的适当压力,学生小君给自己的压力就大了。

小君上六年级,从11月开始,每个周末,她都把自己关在房间里复习,妈妈吕女士很紧张女儿的状况。

为了让女儿出门透气和小伙伴多沟通,她给女儿报名了一个公益活动,“我劝了她好几次参加一下活动,和同龄的小伙伴多交流,但她一直拒绝。她说,妈妈我要好好复习,我不想期末测试成绩不好看,我想继续保持在班级前三名。”吕女士哀叹地说,“当时,活动组织方都打电话过来,请她参加这个活动,但还是被她拒绝了。”

老师建议:家长多与孩子交流 减轻孩子压力

临近期末考试,孩子们的压力陡然增大,如何减轻孩子的压力呢?

下沙二小从教十五年的杨老师说:“存在压力的可能性有多种,比如有些家长太忙,孩子的心理问题得不到疏解;家长过于重视分数,给孩子带来压力等。每个家长都期待着自己的孩子能在考试中考出一个不错的成绩。尤其是这次期末测试后就要过年了,孩子既不想让父母失望,也想能过一个愉快的春节假期,伴随着繁重的课业和大人们焦急的心态,孩子们更容易产生紧张、压力大的情况。”

“期末临近,孩子压力大要理解,尤其要理解孩子的一些负面情绪,家长可以用一些方法帮助孩子快乐地复习。”杨老师建议,到了周末、节假日,帮孩子做一个规划,比如半天出去走走,半天复习,陪伴中多与孩子交流,释放孩子的天性和压力。

对有些压力特别大的孩子,父母应当予以开导,让孩子明白人的一生必然会经

历这些,要学会坦然接受,逐渐培养自身应对挫折的能力。

“提前告诉孩子什么时候要考试了,让孩子慢慢接受,慢慢调整。面对一些学习上有些困难的孩子,家长还是要给予孩子一些帮助或辅导,让孩子更好地面对期末的各种测试,帮助孩子获得成功,让孩子体验到通过自己的努力获得成功也是一种非常好的学习体验。”杨老师说,此外,临考前,家长可以设法给孩子多增加一些轻松愉快的活动,尽量减轻孩子临考前的心理压力,使他们像平时一样生活与学习。

同时,家长也要做好“分数”心理,不要太注重一次考试的分数,让孩子在这次失败当中吸取教训,下次努力。我们也希望家长在平时多注意培养孩子的才艺和体育运动,让孩子在偶尔心理上有些波动时,有一个可以放松和舒缓自己的方式。

2018年中小学假期时间出炉 2018年春假五天,7月5日起放暑假

2017学年第一学期即将结束,昨天,记者从开发区教育部门了解到,2018年中小学寒假、春假、暑假时间出炉。

本学期中小学、幼儿园定于2018年2月8日结束,中小学2月8日举行休业式,2月9日正式放寒假。掐指一算,也就是20多天啦,寒假倒计时开启。

这里要提醒一下,寒假期间,学生要注意安全,教师不得违规补课,做到廉洁自律。建议学生多参加“第二课堂”活动、社区志愿服务等健康、有益的社会实践活动。根据天气情况,酌情开展冬季长跑及其他锻炼活动,并做好记载,坚持每天锻炼一小时。

2017学年第二学期,学生2018年3月4日报到注册,3月5日正式上课,7月4日学期结束,7月5日起放暑假。

2018年,春假时间安排在4月27日至5月1日,含“五一”劳动节假期,其中普通高中学校可结合4月月考选考,对春假时间作统筹安排。

本报记者 阮飞霞

市场监管分局 全力做好2018年 省考期间食品安全保障工作

近日,2018年全省各级机关考试录用公务员拉开帷幕,下沙高教园区设13个考点,共有30928名考生参加考试。

开发区市场监管分局根据杭州市市场监督管理局《重大活动(要人)餐饮服务食品安全监督指令(函)2018(001)号》的相关要求,立即成立保障工作领导小组,局所联动,积极做好省考期间校内食堂及校园周边的食品安全保障工作。

分局餐饮监管科重点对各考点的校内食堂开展食品安全巡查保障,各市场监管所重点突出对考点周边、商业综合体周边、主要街道等重点地区的监督检查。保障期间,局所共计出动保障人员48人次,检查大学食堂27家,校园周边餐饮单位、食杂店110余家,逐户记录《经开区餐饮环节食品安全检查记录表》,对存在对食品安全隐患问题及时出具整改意见,实现对全辖区食品安全各行业全面监控。

同时,在省考期间,市场监管部门均提前做好值班备勤,提前准备相关文书及车辆,保障随时应对可能发生的食品安全突发事件。

此外,市场监管分局将以省考期间重点消费食品为据,在接下来的抽检工作中,局、所都将加大抽检力度和频次,及时分析检测结果,努力提升全辖区食品安全整体水平。

本报记者 汤晓燕
通讯员 钱江 张莎莎