

本期导读	B2 家有准小学生 提前做好六大准备
	B3 中国奥数教练 谈何人适合学奥数

本报科教卫新闻部主编 | 第 305 期 | 2013 年 8 月 14 日 星期三 责编:王蕾 视觉:竹建英

不盲目加餐催生“胖墩”

进入初中之后，孩子将逐渐步入青春期，迎来人生中又一个生长发育旺盛时期。陈小文说，孩子拥有一个健康的体魄非常重要，父母要对孩子的身体状况多加观察和了解，并带动孩子一起参与到体育健身活动中。“女生的发育通常早于男孩，也更早地进入青春期。从五年级到七年级，女生各项发育均快于男生，身高变化尤其明显。孩子迅速增高会让人产生‘孩子变瘦’的错觉。这时，家长要科学对待，不要过度担心，也不要特意在饮食上加码，造成孩子营养过剩，体形变胖。”

营养不良并不单指吃不好，也包含了营养不均衡的问题。陈小文提醒家长，三餐不均衡的现状不容忽视，尤其是早餐质量的下降和零食对健康的影响。“初中普遍上学时间早于小学。生物钟提前，孩子会缺少食欲，加上家长大多赶着上班，因此，越来越多的学生是在私家车内甚至助动车上吃的早餐，早餐也以牛奶面包煮鸡蛋这类简餐为主，甚至有家长让孩子拿零花钱自己去买。”

建议：

■ 早餐尽量在家用完，兼顾谷物类、牛奶/豆浆、肉类以及蔬菜等食材。

■ 学校午餐难以实现小锅炒菜的口味，不受许多挑食、偏食的学生喜爱。养成孩子不挑食的习惯，家长在家不要刻意迎合孩子口味制作某种类型的菜肴，比如，孩子不喜欢吃芹菜，就不让芹菜进家门，这是弱化孩子的适应力。

■ 尽量在家就餐，糖、盐、油脂控制在手。但也无需拒绝快餐食品，只要把握好次数和量即可。

自理生活建立责任心

在指导中心的“小升初衔接调查”中，一位六年级年级组长说，每年新生入学总要乱上两三个月。“学生各种丢三落四，不是忘做作业，就是落了课本，甚至有个别学生临上课了才想到要去上厕所。而家长也成了‘快递员’，往学校门房递送各种忘在家中的课本。”

陈小文说，家长总觉得成绩第一，自理能力可以慢慢培养，殊不知，学会自理生活才能帮助孩子树立责任心，也会对父母产生更多的理解和尊重，有利于亲子沟通。

建议：

■ 让孩子学会自己用闹钟叫醒自己，并对自己检查书包、作业的整理完成程度。

■ 家庭可以为孩子提供很多劳动岗位，小到整理床铺、清理书桌，中到打扫房间、洗涤衣物，大到帮助家长采买日常生活用品。

新学期在即，家长和孩子可提前做好准备：学会自理

► 孩子长大了，家长不妨放手让他在学习之外做些家务，助他早日生活自理 图 CFP

暑假只剩 2 周时间了。准初中生和家长该做些什么准备来应对小学升初中的衔接？上周，一本由静安区家庭教育指导中心编写的《我的孩子上初中——静安区小初衔接家长指导手册》新鲜出炉。手册主要作者之一、静安区家庭教育指导中心陈小文建议，小升初衔接并非简单地提前预习初中阶段课程，良好的学习习惯、健康的心理、自理生活能力等是顺利过渡的核心，而对家长而言，了解和正确理解孩子进入初中后发生的青春



三个“本”自主规划学习

初中学习方式和小学有很大差异，家长帮助孩子做好衔接的时候往往只注重知识的储备，比如提前上起初中课程，却忽视了习惯和方法的培养。这些都会加剧孩子入学的不适应，降低孩子学习兴趣和自信心。陈小文说，中学的学习和小学相比有三大变化，学科变多了要求高了；课时变多了课也变长了；要求变多了学习方法也变了，因此，良好的学习规划很重要。“在自主学习的规划中，每个孩子都可以拥有三个‘本’。”

建议：

■ 作业本：回家后先回顾当天的知识点，再动笔做作业；合理规划作业时间，可以采取交叉组合、动静结合的方法，比如，完成抄写作业后可以进行朗读、背诵等训练。

■ 学习笔记本：好的学习笔记本不是记下老师说过的每句话，而是通过课前预习，帮助学习笔记本能记下课堂精华的内容。其次，学习笔记本需要课后的整理归纳。

■ 错题本：进入中学，日常测试和阶段性训练增多，错题整理有助于发现薄弱环节，复习和学习更有针对性。

学会尊重孩子的隐私

不少家长觉得，进入初中，孩子越来越“不听话”。陈小文说，这和孩子青春期发育有关，尤其小升初处于青春期的前期，容易出现焦虑、烦躁、愤怒、悲伤等负面情绪，也会因为思想上渴望独立而变得逆反。“家长要接受孩子正在长大的事实，给予他独立空间，更没有必要对他所有的短信或聊天记录充满好奇。”

建议：

■ 进入新环境，家长不要做过多的评价。必须评价的时候，家长也要多从积极的方面去陈述，这种态度有助于孩子接纳新的环境。比如，可以和孩子一起讨论怎么在新环境中认识新朋友，怎么与新老师相处，以及怎么适应新的学习要求等。

■ 不要阻止孩子去交往所谓的“坏”朋友，也就是成绩并不出色的朋友，应该鼓励他与志趣相投的同龄人多交往。每天可以花一刻钟时间与孩子聊聊他和朋友间的事情。不需要太多评价，只需耐心倾听。

本报记者 马丹

上海开放大学老年专科学历班开始

圆大学之梦 享精彩人生

☆ 招生对象

- 1、在本市居住的退休人员。
- 2、具有高中、中专或同等学力及以上学历者。
- 3、年龄在70岁以下，身体健康无严重疾病，能坚持正常学习者。

☆ 招生专业

- 1、音乐表演（钢琴演奏）
- 2、音乐表演（声乐）
- 3、体育保健
- 4、摄影摄像技术

☆ 报名办法

持本人身份证、退休证、毕业证书的原件及复印件（外地退休人员须提供本市居住证），一寸报名照片1张。

☆ 报名时间

即日起上午9:00—11:00，下午1:30—3:00（节假日除外），额满为止，择优录取。

☆ 学习形式

- 1、最低毕业年限2.5年，学籍8年有效(8年后可重新报名注册，原学分有效)；
- 2、学院根据各专业教学计划指导、组织学员选课学习，安排作业、阶段测试及期末考试等。

☆ 录取办法

学生经测试及入学资格审核合格后，由上海开放大学统一发放录取通知书，学生凭录取通知书按规定时间报到、缴费和注册，过时视自动放弃。

☆ 基础课程

☆ 选修课程

☆ 主干课程

摄影摄像技术

音乐表演(钢琴演奏)

体育保健

音乐表演(声乐)

计算机初级、计算机网络、中国传统文化、近代史

经典音乐、老年自我保健、经典影片赏析、旅游文化、烹饪、老年社会心理、戏曲、朗读等

计算机综合应用、摄影基础、数码摄像基础、人物摄影、风景摄影、图像处理、摄像后期制作、Premiere Pro

钢琴基础、音乐基础、钢琴提高、音乐表演(钢琴演奏)

拳、操、西医保健、营养与膳食、中医学概论、常用中药、常见病防治、保健推拿学、保健针灸学

音乐基础、声乐基础、声乐提高、小组唱、形体训练

☆ 报名及授课地址：

- 1、上海老年大学 南塘浜路117号A308(国学校校舍大楼,第一上课地点另行通知) 18918610839
- 2、上海开放大学老年教育学院 阜新路25号806室(仅为报名地址)65130691 15821523750
- 3、上海开放大学松江分校 松江区中山二路621号 57824799 57712022

注：上海开放大学松江分校只招收体育保健、音乐表演(声乐)专业，具体课程可向松江分校咨询。