

幼升小 提前调整作息多沟通

专家提醒家长用耐心陪伴孩子转型

即将开学的新学年，沪上各小学的起始年级将统一执行“零起点”教学，即不论学生在学龄前接受过何种知识教育、学到了什么程度，学校都将从“零”开始上课，语文从拼音教起、英语从字母教起、算术也必须从识数开始学起。那么，一个很现实的问题摆在了家长们面前——在幼升小的衔接阶段，到底应该给孩子什么样的准备呢？

闸北区第三中心小学心理教师陈来秀给小学新生家长们做了

若干提示。

生活作息应提前适应

首先就是孩子每天的起床时间要向开学后的时间靠拢。一般进校时间是7时40，家长可以据此推算出孩子的起床时间。暑假期间要有意识地缩短孩子午睡的时间，8月下旬就不要安排午睡了，以使孩子的生物钟和小学生接轨。

养成良好的生活习惯，每晚8时入睡。开学后最好能在家用早餐，

最忌送学路上边走边吃，这样既伤胃又不卫生，还不太文明。

合理安排活动与学习

早晚天凉时适当进行户外活动，增强体质。学习不仅限于做算术题、弹琴、练字，更应该包括让孩子做个生活中的人。让孩子吃五谷、知世事——动手整理房间、擦灰吸尘、洗菜淘米、剥豆拣菜、洗碗擦桌、擦席子叠衣物……做这些事，累不坏孩子，倒也有不少的体力消

耗。对孩子来说，更多的是能获得一种新鲜的乐趣、培养一定的生活自理能力。

别随便打断孩子的话

家长应该尽量多和孩子沟通，尤其对于男孩子，更要注意他们的听、说能力的培养。家长要注意对话方式，记得多听和积极回应，不要自以为听懂了就习惯性地打断孩子的话。希望家长能耐心等待孩子把话说完，多和孩子确认他的真实想法，

如：“我听下来你是想说……，对吗？”既帮助他理清言语思路，又让孩子有被尊重的感觉。

更重要的是，如果时间允许，请和孩子面对面交谈，教会孩子谈话时注视对方的鼻梁或者第二颗纽扣的位置，养成谈话时关注对方的礼貌的习惯。当孩子的语言出现问题的时候，我们要警觉，这可能反映出他的逻辑思维出现了问题。

本报记者 王蔚

■ 备齐文具

要求买正牌优质的朴实文具。每天带齐5支削好的2H铅笔、一块橡皮、一把长尺、两块垫板、一把平头安全剪刀(切勿带尖头剪刀、美工刀，以防意外，卷笔刀也留在家里为好)。建议买上20支铅笔，一次卷好，每天更换，并提醒孩子保管好文具，原物带回。

■ 备齐餐具

视各校具体要求定，一般来说买一只小汤碗，一把饭勺，一块小桌布、一只碗袋，每天清洗以保证每天有干净的餐具可用。同时带一只水壶，水温随气温调整，不可携带任何酸甜饮料，喝完可在学校里续水，记得每天清洗水壶。

■ 备齐衣物

校服未发时，给孩子穿运动型的汗衫和中裤为佳，不能穿小背心来校，以防晒伤。女生不要穿公主裙来校，行动不便。鞋以运动鞋最佳，夏季的凉鞋要求前端包头，以免受伤。

■ 备一架书

营造家庭学习环境 家长做好六大准备

根据孩子的年龄特点，购买并备好一些常用书籍，做到当孩子需要时，书是随手可得的好伙伴。家长要有意识地提醒孩子用好这些书，把它们变成自己的知识储备。养成有序阅读的习惯，每读完一本书和家长做一次交流，家长可有意识地记录孩子的阅读情况。孩子学习时，家长最好也在一旁看书读报，让孩子知道学习是一辈子的事。建议除双休日外，平时看完新闻就关闭电视。

■ 辟一个专用空间

家里要为孩子辟出学习区域，不在孩子学习时接待访客、打麻将、大声聊天，给孩子



昂立教育
ONLYYEDU.COM

www.zlfedu.com

智立方
中学生1对1

暑期特点找一找 开学成绩跳一跳!

预备班/新初一

学会改变学习方式
做好各学科知识上下
衔接心理准备过渡

新初三

暑假课程学习状态
找到适合自己学习节奏
提前做好中考规划

新高三

文理分科关键时间
查缺补漏重在暑假
学习方法全面提升关键

暑期完美课程 新学期华丽转身

- 合理规划，衔接新老课程
暑假对于学生来说是衔接新老课程的上佳时间。但是，如何合理规划新老课程的时间呢？建议学生在暑期，以知识复习为主，新课预习为辅，将上学期的知识梳理一遍，再开始下学期的知识预习。在暑假开始之前，就做好全面的暑期复习规划。
- 培养兴趣，找到学习方法
暑假对于初中学生来说，并不能完全放心在学习上，有时他们还想着暑假的娱乐活动。对于这些孩子，家长不要一味强迫他们读书写字，关键是要培养他们的学习兴趣，让孩子慢慢改掉小学时的死记硬背，习惯于老师灌输的学习方式，学会自己整理错题集，稳步进入高中、高考的衔接。
- 利用暑假，走出学科“怪圈”
对于高中学生的成绩不均衡，已经成为了学生和家长最为关注而且担心的问题。在学习中有薄弱学科的存在，就意味着这个科目的不足，需要找到方法全面改进。但是作为家长，换种思考方法，也可以认为该科目仍然有着上升空间，如果在暑假孩子能够找到了正确的学习方法，那么成绩的上升也许会很理想。

智立方讲座

徐汇校区

8月17日起每周六14:00-15:00
高中生如何选择文理分科

长宁校区

8月24日
初中数学 10:00-10:40
8月25日
初中英语 10:00-10:40

想要了解更多开放课程信息，可致电校区咨询

智立方奖学金颁奖盛典暨中高考动员会在交大举行

8月10日，2013智立方奖学金颁奖盛典暨中高考动员会，在交通大学徐汇校区隆重举行。智立方每年的“收获季”活动，是对个性化课程在中高考获得成功经验的总结。本次典礼为智立方超过百位的获奖学员颁奖，考入清华大学、上中等名校的学员及其家长分享了自身经验。会后，来自智立方教研院的资深老师作了翌年中高考的动员讲座。数百位家长、学生及智立方优秀教师代表参加了当天的活动。

奉贤校区 闪亮登场!

8月16日至8月31日
VIP1对1折上8.5折
MINI班折上9折

7月15日智立方奉贤校区已经倾情开课，全体教师以火一般的热情，指导孩子学习方法，关怀孩子暑期生活。

校区分布

徐汇中心 64481092	长宁中心 60825259	浦东八佰伴 61062563	大宁中心 33664668	松江中心 57811220
闵行中心 34537266	浦东金桥 60875909	杨浦中心 55093560	宝山中心 56585510	奉贤中心 400-820-0933

更多地区请拨打：
400-820-0933

智立方官方微博
@智立方教育

智立方官方微信
zlf4008200933