**开学前家长应做好这10个准备工作**

寒假接近尾声，开学在即，每年都有老师反映说，寒假后开学的那段时间里，总有一大波学生不在状态，上课的时候要么打哈欠，要么愣神儿、心不在焉，放学了活蹦乱跳没事了……这些情况，其实都是开学前的收心工作没做好，孩子无论身体还是心理，都没有调整过来！快开学了，这份“开学攻略”，助你有一个成功的开始！

家长篇：10项准备工作

1与孩子一起回顾假期生活

家长和孩子可以一起把假期生活“倒电影”式地回放一遍，对照假期计划，看哪些已经完成，哪些尚未完成。可以一起分享下收获和遗憾（读书、休息、娱乐、交往等各方面），并及时总结经验或分析原因，相信家长和孩子通过这种“复盘”形式，会有更多收获。

2帮助孩子收心，回归日常状态

假期中的孩子，心态通常较为松弛，而开学后则相对紧张，两种状态的转换往往需要一段时间。

对此问题，提醒家长不能操之过急，应循序渐进地帮助孩子把心收回来，否则会给孩子太大的心理负担。在此阶段，建议家长尽量少安排大型活动，让孩子的心慢慢沉静下来。

3检查作业完成情况，查漏补缺

提醒孩子检查回顾作业的完成情况，还有哪些未完成，尚有时间予以完成。很多孩子经常将作业拖延至正式开学前一晚，挑灯夜战，通常在身心俱疲的状态下，草草应付。

因此，建议家长和孩子一起合理规划和安排开学前期的这段时间，及时查漏补缺，高质量完成作业。

4引导孩子调整生物钟

很多孩子在假期形成了晚睡、晚起等不良的生活习惯，如果不提前调节，开学之初通常会出现注意力不集中、精神不佳的状态，影响孩子的学习适应。

家长们不妨和孩子一起在这段时间制订一个和学校生活接近的作息时间表，按照平日上学的时间起床、睡觉、学习、运动，有规律地作息，从而更好地适应接下来紧张的学习生活。

5与孩子一起制定学习计划

新学期、新气象。家长和孩子可以一起展望下未来，提前做做规划和打算，例如下学期要提高哪几门功课的成绩，在学校超越的目标是什么，新学期是不是要学一门新特长等等。

制定学习计划、树立目标可以帮助孩子明确方向，消除盲目感，也能帮助孩子更好地进入学习状态。

6鼓励孩子提前联系老师同学

通过一个长假的分离，同学们之间可能都会有一些变化，鼓励孩子提前联系一下同学和老师，互相分享寒假见闻和“新鲜事”，相互关心，相互表达彼此的想念和对新学期的期待，不仅能增进同学、师生之间的感情，也有利于培养孩子的人际交往能力。

7带孩子逛逛图书馆或者书店

开学前，家长们可以结合新学期计划，陪孩子去图书馆、书店等地方，感受一下浓浓的书香，也可查阅和购买一些孩子喜欢的书籍资料，培养孩子读书的兴趣，也为新学期适当做些准备。

8引导孩子进行适度的复习和预习

经过一个寒假，孩子可能对上学期的知识有所遗忘，不妨抽空回顾一下主要知识内容。同时，也可以提前浏览新学期的教材，适当做些预习，有利于实现新旧知识的顺畅衔接。

但提醒家长，孩子提前预习要适度，不建议提前把新知识学一遍，这样容易致使孩子在正式学习时丧失新鲜感和兴趣。

9读懂孩子情绪

由于某些特殊经历和感受，有些孩子可能会对上学感到“焦虑”甚至“恐惧”，家长要正确做好沟通和引导工作，理解孩子产生的这些情绪，分析产生的原因，给予有针对性的鼓励和支持。

10配合学校开展防疫等准备工作

当前，新冠肺炎疫情状况严峻复杂，开学前这段时间的防控不可掉以轻心。家长应自觉做好本人及孩子的体温监测，若出现高烧或其它疑似症状应立即做好防护并到医院就医。另外，提前与老师联系，了解学校的防疫政策，积极配合执行。

学生篇：8个学习习惯

良好的习惯是孩子的资本，会不断地增值，而人的一生就在享受着它的利息。下面8个学习习惯，家长可以在开学前这段时间逐渐帮助孩子们养成：

1阅读的习惯

读中外名著或伟人传记，与高层次的思想对话，每天读一两分钟，有好处，孩子的可塑性强，与大师为伍、与伟人为伍的时候，很多教育尽在不言中，一旦形成习惯，会终生受益。

2写作的习惯

写日记，有话则长，无话则短，通过日记可以看出一个人有没有思想，有没有一以贯之的品质，看日记能看出学生的水平，一分钟三五十个字，坚持住、写下去，这就是决心。

3制定计划的习惯

凡事预则立、不预则废。后进生毛病都出在计划性不强，让人家推着走，而优秀的学生长处就在于明白自己想要干什么。

4预习的习惯

学生如果不懂得自己主动学习，最简单的事都要等着老师告诉，这样难以取得好成绩。

5小事赶快做的习惯

这也是非常要紧的一个习惯。大的目标够不到，赶快定小的目标。难题做不了，挑适合自己的、容易做的题去做。

6自己留作业的习惯

对于高年级的学生来说，老师留的作业不一定同时适应每一位学生。引导孩子和老师商量留一些适合自己的课后作业，做到脚踏实地、学有所得。

7整理错题的习惯

每次考试之后，如何整理错题？找到同类型题、同等程度的知识点研究一下提高的办法。整理错题集是很多学生公认的好习惯。

8筛选资料、总结的习惯

引导孩子学会根据自己实际，选择学习资料。