

调整作息,做好“收心”准备

假期生活相对松散,为提前规避孩子开学后的不适感,请家长在暑期的最后阶段引导孩子养成规律的作息习惯,做到起居有序,一日三餐按时吃,逐步向开学状态过渡。  
逐渐减少孩子看电视、打游戏、外出玩乐的时间,让孩子尽快适应在校生活的时间规律,从松散的假期生活中走出来。

摆脱“开学焦虑症”

临近开学,很多孩子可能会出现情绪低落、紧张、焦虑等情绪,家长要站在孩子的角度,读懂孩子的内心,接纳孩子的情绪,帮助孩子调整心态。  
多与孩子聊聊学校生活,让孩子给好朋友打个电话,谈谈心,唤起孩子对校园生活和同学友情的向往。

给暑期作业进度“充值”

开学在即,请家长协助孩子查漏补缺,对于未完成的作业,合理安排余下的时间完成;如已经完成,请检查孩子的作业质量,并督促孩子标记疑难题目,以便回校后向老师请教。  
留意学校的通知,监督孩子完成其他假期任务。

为新学期做准备

暑假后期是预习下学期学习内容的大好时机,请各位家长在这段时间多多督促孩子,养成自主预习的好习惯,为新学期打下夯实的基础。  
与孩子一起制定一份新学期计划,不仅包括学业计划,还包括个性发展、兴趣特长等内容,引导孩子德智体美劳全面发展。和孩子一起罗列开学物品清单,准备好开学所需的生活用品和学习用品,做好硬件准备,增强仪式感。

同学请留步

这有一份开学「攻略」

云天收夏色,木叶动秋声。转眼间暑假接近尾声,新学期即将到来。为切实保障新学期学生顺利返校,请各位家长和同学认真阅读这份指南,并做好各项开学准备。

安全教育不放松

●时时刻刻防溺水

教育孩子始终做到“六不”:不私自下水游泳;不擅自与他人结伴游泳;不在无家长或教师带领的情况下游泳;不到无安全设施、无救援人员的水域游泳;不到不熟悉的水域游泳;不熟悉水性的学生不擅自下水施救。  
严禁孩子去水库、河流、湖泊、池塘等野外水域玩耍。孩子外出时,家长要做到“四知道”:知去向、知内容、知同伴、知归时。

●交通安全莫忽视

教育孩子遵守交通规则,靠右行走;过马路遵守信号灯,走斑马线或过街设施;远离车辆盲区。  
未满12周岁严禁骑自行车上路,未满16周岁严禁骑电动自行车上路,骑乘电动车都必须正确佩戴安全头盔。  
乘坐校车或公共交通工具时,在指定地点候车,有序上下车,乘车时系好安全带,不将身体任何部分伸出车窗外。  
私家车出行前请先检查车辆情况,孩子坐在后排座位,4周岁以下儿童必须使用安全座椅。

●严防传染病

开学后学校人员密集,传染病传播风险大。请各位家长密切关注有关传染病的信息,做好疾病预防的相关工作。教育孩子讲究个人卫生,勤洗手、勤洗澡、勤换衣,不随意用手揉眼睛,不共用毛巾、刷牙杯等卫生洁具。保持良好的家庭卫生习惯,做到居室卫生常打扫、通风、消毒。

●把好网络安全关

与孩子商定每天使用电脑、手机等电子设备的时间,约定好开学后在校期间不上网。为预防孩子遭受网络诈骗,请不要向孩子透露自己的支付密码,保管好自己的手机、银行卡等物品,教育孩子牢记“三不一多”,即:未知链接不点击,陌生来电不轻信,个人信息不透露,转账汇款多核实。

●校园安全要牢记

孩子返校在即,这些校内安全知识,请提前教给孩子。  
不携带刀具等危险物品进入校园,在学校或学校周围遇到可疑人员及时向老师或学校保安报告。  
与同学友好相处,不打架斗殴,不欺负他人。  
不购买“三无”食品,不买街头无证照商贩出售的食品,不食用来历不明的可疑食物。  
课间文明玩耍,不追逐,不打闹,以免误伤自己或同学。  
有序上下楼梯,不推挤,不抢行,不去攀爬楼梯护栏,避免发生摔伤和踩踏等意外。  
禁止携带火柴、打火机等易燃易爆物品进入校园,禁止在校内焚烧物品。  
禁止在宿舍私接乱拉电线,使用违规劣质电器。  
远离高楼护栏,拒绝高空抛物。  
认真参加学校组织的各种安全疏散演练活动,掌握面对各种灾害的应急技能。  
开学在即,愿家长朋友们积极配合,家校合力,共同帮孩子们平稳开启下学期的学习生活,以最好的状态迎接新学期的到来!

(来源:全国少工委微信公众号)

“讲文明 树新风”公益广告

关爱未成年人

是我们共同的责任

舟山市自行设计作品