



做好“时间清单” 暑期充实又轻松

市42中名师杜素乔:暑期“弯道超车”不能靠课外班,而是要培养好习惯

□本报记者 苗静 南开宇

▲故事

“别人家的孩子”是怎样过暑假的

石家庄市第四十二中学语文老师杜素乔,从教26年来一直担任班主任。杜老师的儿子刘宇浩2015年考取了新加坡政府全额奖学金项目,现在就读于新加坡南洋理工大学。这个项目在石家庄市每年招生少则两三人,最多也就六七人,“含金量”很高。不论在谁的眼里,刘宇浩都是非常优秀的“别人家的孩子”。然而,杜老师却说,儿子上小学低年级时很不显眼儿,是个比较普通的孩子。

刘宇浩毕业于西苑小学。班里优秀的孩子很多,他起初并不出众。直到四年级时,刘宇浩才开始在班里“露头”,五六年级成绩都比较靠前。后来考上了四十二中,一直很优秀。多年来,杜老师和儿子都很喜欢假期,尤其是长达两个月的暑假——这是杜老师帮助儿子追赶、超越别人的最佳时期。“经过一个个假期后,我儿子在班里的各科成绩都越来越优秀,孩子也越来越自信!”杜老师把教育儿子的经验教给自己的学生和家长,他们也非常受益。

刘宇浩的小学和中学阶段,暑假从来不是随意过的,学习几乎是每天的常态。基本上除了必要的课外班外,每天呆在课前的时间保持在6小时以上。其余时间是这样安排的:运动时间1至2小时;电视节目30分钟左右,精心选择新闻和科技节目,而且家长经常陪着一起看,看后适当讨论,从来不看肥皂剧;自由支配时间或机动时间1小时左右。手机从来不放纵使用,手机使用有家规;上网时间和次数有约定和严格限制,孩子自己申请使用选择权,每次还得记录,采用打卡递减制。

每个暑假,杜老师都会和儿子一起制定一份容易操作的、科学合理的每日作息表和学习计划清单。学习计划清单要根据学校各科学习任务,安排好整个假期的学习进度、每周和每天的进度以及灵活机动的日子,贴在书柜上。孩子每天的作息基本上很有规律,但不死板;要劳逸结合,学习不搞形式和疲劳战,玩耍也不放纵。白天每完成一项任务,就及时诚实地标记,不断地收获成就的喜悦。每晚睡觉前,都要简单汇总完成情况并分析原因(要在备注栏简单说明,提醒自己),然后及时调整进度,原则上超前不错后。

作为家长,杜老师每天关注儿子进度完成的情况,检查、抽查。“一定要多肯定,多给孩子期待式的指导,让孩子愿意聆听甚至期待家长的每日督导。”杜老师说,如果哪天的任务没有按时完成,要重点关注第二天的改进和落实,多多激励孩子。

具体到学习内容,杜老师对儿子和自己的学生要求是一样的:暑假要复习上学期各科的内容,还要预习下学期将要学习的课程,争取做到基础知识没有漏洞。

“暑假成功的家庭教育,就是培养孩子优秀的学习生活习惯和良好的生活习惯。好的习惯状态不仅决定着开学后的逆袭,甚至能决定孩子的一生!”杜老师强调,暑假“弯道超车”,靠的不是课外班,而是利用暑假的宝贵时间,培养孩子优秀的学习生活习惯。

▲经验

暑期逆袭,这些“干货”很有用

作为一名一线语文老师、班主任,同时又是一位母亲,杜老师会把培养儿子的心得用到教学上,也会用教学工作中的经验来教育儿子。从教26年,她送走了一批又一批学生,其中不乏佼佼者。单是今年中考,杜老师担任班主任的初三18班,50名同学中600分以上的就有18人,560分以上的有46人。她教的语文学科,中考平均分达到了110分。她曾获评“石家庄市最美教师”,多次被评为“石家庄市优秀班主任”。暑期应该如何选择课外班,是先修还是“补弱”?暑期究竟应该怎样度过,才能实现“价值最大化”,成功逆袭?杜老师结合多年的



8月13日,本报04版报道《本是快乐假期 却急着“赶场”课外班》,引起众多中小

学生家长共鸣。一方面,家长们担心孩子在经过一个漫长的暑假后学习成绩下滑;另一方面,也有不少家长希望孩子趁暑期加倍努力,赶超别人。于是,很多孩子被各种课外班压得喘不过气来。靠课外班能否实现暑期“弯道超车”?暑期究竟应该怎样度过,才能充实而快乐,并且实现“价值最大化”?石家庄市第四十二中学的杜素乔老师,分享了自己儿子和学生利用暑期实现完美“逆袭”的励志经历。

教学经验,总结出一些干货,广大家长可以参考借鉴。

暑假,不能变成“换个地方学习”

我们必须明白:假期的意义是为了让孩子身心放松、好好休息,为下一阶段更好地学习养精蓄锐做好准备。如果把假期仅仅变成“换一个地方学习”,把假期安排得满满的,导致孩子马不停蹄疲于应对,甚至忙于课外班而无暇顾及学校的作业安排,那么这样的假期对于孩子的成长和长远发展是无益的。教育必须符合孩子的成长规律,科学有效才是最好的。一定要有长远发展的意识和理念,时时处处呵护或培养孩子那份对学习的浓厚兴趣和激情。

课外班同样要遵循学习规律

有些家长会发现,自己的孩子报的课外班也不少,钱也大把大把地花了,可是孩子越上课外班成绩越差,越不爱学习。其实,这是因为孩子的学习习惯养成比较差。

上课外班,家长必须关注孩子在学习习惯的培养。比如:专注力、书写习惯、作业习惯、时间观念、主动思考习惯、质疑习惯等。

另一方面,不能因为是课外班就随意对待,课外班同样要认真遵循学习规律。比如:每天去上课前,孩子是否复习了上节课学的旧知识,且预习了将要学习的新知识?有没有准备上课时向老师提的问题?又如:孩子上课外班时是如何表现的?是否遵守纪律、认真听讲?有没有举手发言?

家长要做一位用心用情教育孩子的人——爱心、耐心、细心、恒心。要善于引导和观察孩子,善于通过和孩子的沟通掌握一些信息,并与老师、同学取得联系,及时了解孩子的表现。切忌只管报班,不关注孩子的学习过程和习惯,最后不仅学习没学好,还养成一堆坏习惯,得不偿失。

报不报班,千万莫跟风

报不报班,报什么课外班,一定要因人而异,不要盲目跟风。家长要和孩子一起分析上学期的学习情况,哪些学科或章节比较薄弱需要补习,而这些知识很难自学完成,那就一定先上弱科补习班。认为上课外班就是先修,甚至认为上补习班“丢人”,都是错误的。要知道许多知识是有系统性、连贯性的,上一环节没有掌握好,下一环节会很吃力。

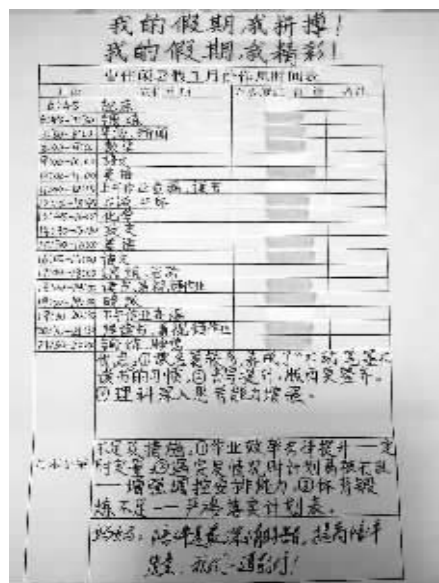
先修班要结合下学期的学科特点,主要选择那些比较难、自己感兴趣或者新开设的科目。选较难和新开设科目是为了让孩子做到心里有数,选择感兴趣的学科,是为了保持孩子学习兴趣点,孩子有特长科目也是一种自信!

还有些孩子或许还要选择语文、作文或英语课外班,这些学科都是语言工具,不建议学课本,可以选择适合自己水平的其他教材,起到扩大阅读量的作用。

课外班可别“贪多嚼不烂”

课外班科目确定后,家长和孩子要先试听,了解老师讲授内容是否符合孩子的需求。正式上课后,前三次每次都要和孩子沟通感受,授课内容和授课方式不合适一定要及时调整。同时还要考虑课外班的地点,减少孩子路上不必要的奔波。课外班的时间安排,最好每科每次在1.5小时至2小时,不宜过长;每次时间过长,除课时费昂贵,耗费精力过多外,孩子所学也不能及时消化掌握,正所谓“贪多嚼不烂”。如果每天有两种以上课外班,时间安排上要注意:一定要留相对集中的大块时间,让孩子独立处理学校的学习任务。一定让孩子感受到学校的学习任务为主,课外班为辅。如果孩子无法消化忙碌的课内外任务,就要适当调整选择了。总之,凡事不能太绝对,适合自己的才是最好的

杜素乔老师提醒广大家长:孩子的教育和培养是一项巨大的工程。孩子的点滴成长无不浸透着家长和学校老师的辛勤汗水。家长只有先用心自己成长,再用情教育,才能帮助孩子成长,持之以恒,静待花开;孩子终会有一天给您一个意外的惊喜!



假期作息时间表	
7:30-8:00	起床、洗漱、吃早饭
8:00-8:30	准备就绪
8:30-11:30	认真完成作业时间
11:30-12:00	午休
12:00-12:30	自由活动
12:30-1:00	午休
1:00-1:30	完成各科作业时间
1:30-2:00	看课外书或新闻
2:00-2:30	自由活动
2:30-3:00	完成各科作业时间
3:00-3:30	自由活动
3:30-4:00	完成各科作业时间
4:00-4:30	自由活动
4:30-5:00	完成各科作业时间
5:00-5:30	自由活动
5:30-6:00	完成各科作业时间
6:00-6:30	自由活动
6:30-7:00	完成各科作业时间
7:00-7:30	自由活动
7:30-8:00	完成各科作业时间
8:00-8:30	自由活动
8:30-9:00	完成各科作业时间
9:00-9:30	自由活动
9:30-10:00	完成各科作业时间
10:00-10:30	自由活动
10:30-11:00	完成各科作业时间
11:00-11:30	自由活动
11:30-12:00	完成各科作业时间
12:00-12:30	自由活动
12:30-1:00	完成各科作业时间
1:00-1:30	自由活动
1:30-2:00	完成各科作业时间
2:00-2:30	自由活动
2:30-3:00	完成各科作业时间
3:00-3:30	自由活动
3:30-4:00	完成各科作业时间
4:00-4:30	自由活动
4:30-5:00	完成各科作业时间
5:00-5:30	自由活动
5:30-6:00	完成各科作业时间
6:00-6:30	自由活动
6:30-7:00	完成各科作业时间
7:00-7:30	自由活动
7:30-8:00	完成各科作业时间
8:00-8:30	自由活动
8:30-9:00	完成各科作业时间
9:00-9:30	自由活动
9:30-10:00	完成各科作业时间
10:00-10:30	自由活动
10:30-11:00	完成各科作业时间
11:00-11:30	自由活动
11:30-12:00	完成各科作业时间
12:00-12:30	自由活动
12:30-1:00	完成各科作业时间
1:00-1:30	自由活动
1:30-2:00	完成各科作业时间
2:00-2:30	自由活动
2:30-3:00	完成各科作业时间
3:00-3:30	自由活动
3:30-4:00	完成各科作业时间
4:00-4:30	自由活动
4:30-5:00	完成各科作业时间
5:00-5:30	自由活动
5:30-6:00	完成各科作业时间
6:00-6:30	自由活动
6:30-7:00	完成各科作业时间
7:00-7:30	自由活动
7:30-8:00	完成各科作业时间
8:00-8:30	自由活动
8:30-9:00	完成各科作业时间
9:00-9:30	自由活动
9:30-10:00	完成各科作业时间
10:00-10:30	自由活动
10:30-11:00	完成各科作业时间
11:00-11:30	自由活动
11:30-12:00	完成各科作业时间
12:00-12:30	自由活动
12:30-1:00	完成各科作业时间
1:00-1:30	自由活动
1:30-2:00	完成各科作业时间
2:00-2:30	自由活动
2:30-3:00	完成各科作业时间
3:00-3:30	自由活动
3:30-4:00	完成各科作业时间
4:00-4:30	自由活动
4:30-5:00	完成各科作业时间
5:00-5:30	自由活动
5:30-6:00	完成各科作业时间
6:00-6:30	自由活动
6:30-7:00	完成各科作业时间
7:00-7:30	自由活动
7:30-8:00	完成各科作业时间
8:00-8:30	自由活动
8:30-9:00	完成各科作业时间
9:00-9:30	自由活动
9:30-10:00	完成各科作业时间
10:00-10:30	自由活动
10:30-11:00	完成各科作业时间
11:00-11:30	自由活动
11:30-12:00	完成各科作业时间
12:00-12:30	自由活动
12:30-1:00	完成各科作业时间
1:00-1:30	自由活动
1:30-2:00	完成各科作业时间
2:00-2:30	自由活动
2:30-3:00	完成各科作业时间
3:00-3:30	自由活动
3:30-4:00	完成各科作业时间
4:00-4:30	自由活动
4:30-5:00	完成各科作业时间
5:00-5:30	自由活动
5:30-6:00	完成各科作业时间
6:00-6:30	自由活动
6:30-7:00	完成各科作业时间
7:00-7:30	自由活动
7:30-8:00	完成各科作业时间
8:00-8:30	自由活动
8:30-9:00	完成各科作业时间
9:00-9:30	自由活动
9:30-10:00	完成各科作业时间
10:00-10:30	自由活动
10:30-11:00	完成各科作业时间
11:00-11:30	自由活动
11:30-12:00	完成各科作业时间
12:00-12:30	自由活动
12:30-1:00	完成各科作业时间
1:00-1:30	自由活动
1:30-2:00	完成各科作业时间
2:00-2:30	自由活动
2:30-3:00	完成各科作业时间
3:00-3:30	自由活动
3:30-4:00	完成各科作业时间
4:00-4:30	自由活动
4:30-5:00	完成各科作业时间
5:00-5:30	自由活动
5:30-6:00	完成各科作业时间
6:00-6:30	自由活动
6:30-7:00	完成各科作业时间
7:00-7:30	自由活动
7:30-8:00	完成各科作业时间
8:00-8:30	自由活动
8:30-9:00	完成各科作业时间
9:00-9:30	自由活动
9:30-10:00	完成各科作业时间
10:00-10:30	自由活动
10:30-11:00	完成各科作业时间
11:00-11:30	自由活动
11:30-12:00	完成各科作业时间
12:00-12:30	自由活动
12:30-1:00	完成各科作业时间
1:00-1:30	自由活动
1:30-2:00	完成各科作业时间
2:00-2:30	自由活动
2:30-3:00	完成各科作业时间
3:00-3:30	自由活动
3:30-4:00	完成各科作业时间
4:00-4:30	自由活动
4:30-5:00	完成各科作业时间
5:00-5:30	自由活动
5:30-6:00	完成各科作业时间
6:00-6:30	自由活动
6:30-7:00	完成各科作业时间
7:00-7:30	自由活动
7:30-8:00	完成各科作业时间
8:00-8:30	自由活动
8:30-9:00	完成各科作业时间
9:00-9:30	自由活动
9:30-10:00	完成各科作业时间
10:00-10:30	自由活动
10:30-11:00	完成各科作业时间
11:00-11:30	自由活动
11:30-12:00	完成各科作业时间
12:00-12:30	自由活动
12:30-1:00	完成各科作业时间
1:00-1:30	自由活动
1:30-2:00	完成各科作业时间
2:00-2:30	自由活动
2:30-3:00	完成各科作业时间
3:00-3:30	自由活动
3:30-4:00	完成各科作业时间
4:00-4:30	自由活动
4:30-5:00	完成各科作业时间
5:00-5:30	自由活动
5:30-6:00	完成各科作业时间
6:00-6:30	自由活动
6:30-7:00	完成各科作业时间
7:00-7:30	自由活动
7:30-8:00	完成各科作业时间
8:00-8:30	自由活动
8:30-9:00	完成各科作业时间
9:00-9:30	自由活动
9:30-10:00	完成各科作业时间
10:00-10:30	自由活动
10:30-11:00	完成各科作业时间
11:00-11:30	自由活动
11:30-12:00	完成各科作业时间
12:00-12:30	自由活动
12:30-1:00	完成各科作业时间
1:00-1:30	自由活动
1:30-2:00	完成各科作业时间
2:00-2:30	自由活动
2:30-3:00	完成各科作业时间
3:00-3:30	自由活动
3:30-4:00	完成各科作业时间
4:00-4:30	自由活动
4:30-5:00	完成各科作业时间
5:00-5:30	自由活动
5:30-6:00	完成各科作业时间
6:00-6:30	自由活动
6:30-7:00	完成各科作业时间
7:00-7:30	自由活动
7:30-8:00	完成各科作业时间
8:00-8:30	自由活动
8:30-9:00	完成各科作业时间
9:00-9:30	自由活动
9:30-10:00	完成各科作业时间
10:00-10:30	自由活动
10:30-11:00	完成各科作业时间
11:00-11:30	自由活动
11:30-12:00	完成各科作业时间
12:00-12:30	自由活动
12:30-1:00	完成各科作业时间
1:00-1:30	自由活动
1:30-2:00	完成各科作业时间
2:00-2:30	自由活动
2:30-3:00	完成各科作业时间
3:00-3:30	自由活动
3:30-4:00	完成各科作业时间
4:00-4:30	自由活动
4:30-5:00	完成各科作业时间
5:00-5:30	自由活动
5:30-6:00	完成各科作业时间
6:00-6:30	自由活动
6:30-7:00	完成各科作业时间
7:00-7:30	自由活动
7:30-8:00	完成各科作业时间
8:00-8:30	自由活动
8:30-9:00	完成各科作业时间
9:00-9:30	自由活动
9:30-10:00	完成各科作业时间
10:00-10:30	自由活动
10:30-11:00	完成各科作业时间
11:00-11:30	自由活动
11:30-12:00	完成各科作业时间
12:00-12:30	自由活动
12:30-1:00	完成各科作业时间
1:00-1:30	自由活动
1:30-2:00	完成各科作业时间
2:00-2:30	自由活动
2:30-3:00	完成各科作业时间
3:00-3:30	自由活动
3:30-4:00	完成各科作业时间
4:00-4:30	自由活动
4:30-5:00	完成各科作业时间
5:00-5:30	自由活动
5:30-6:00	完成各科作业时间
6:00-6:30	自由活动
6:30-7:00	完成各科作业时间
7:00-7:30	自由活动
7:30-8:00	完成各科作业时间
8:00-8:30	自由活动
8:30-9:00	完成各科作业时间
9:00-9:30	自由活动
9:30-10:00	完成各科作业时间
10:00-10:30	自由活动
10:30-11:00	完成各科作业时间
11:00-11:30	自由活动
11:30-12:00	完成各科作业时间
12:00-12:30	自由活动
12:30-1:00	完成各科作业时间
1:00-1:30	自由活动
1:30-2:00	完成各科作业时间
2:00-2:30	自由活动
2:30-3:00	完成各科作业时间
3:00-3:30	自由活动
3:30-4:00	完成各科作业时间
4:00-4:30	自由活动
4:30-5:00	完成各科作业时间
5:00-5:30	自由活动
5:30-6:00	完成各科作业时间
6:00-6:30	自由活动
6:30-7:00	完成各科作业时间
7:00-7:30	自由活动
7:30-8:00	完成各科作业时间
8:00-8:30	自由活动
8:30-9:00	完成各科作业时间
9:00-9:30	自由活动
9:30-10:00	完成各科作业时间
10:00-10:30	自由活动
10:30-11:00	完成各科作业时间
11:00-11:30	自由活动
11:30-12:00	完成各科作业时间
12:00-12:30	自由活动
12:30-1:00	完成各科作业时间
1:00-1:30	