

开学在即，你准备好了吗？

核心提示：

□ 记者 刘惠子

临近开学，你的暑假作业完成得好吗？需要添置哪些学习用品？确保能有良好的身体和心理状态去迎接新学期吗？……暑假余额不足，有人向往，有人还在为没有完成好的作业焦虑，家长发愁孩子能否迅速调整好作息规律……

无论如何，新学期都摆在那里，学生们应该尽快跟上新学期的脚步，尽快地适应开学的状态。

本版图片来自网络



暑假作业完成得好吗？

开学在即，学校都已经准备就绪，等待着同学们的返校。不过，这个暑假，你的作业完成得好吗？记者采访发现，小学生完成暑假作业的情况参差不齐，有人有计划有质量地完成，而最后冲刺赶作业、“缺斤少两”马虎应对的情况也很常见。

“每次都是最后两三天才赶紧慢赶地完成，越写到后面质量越差，去年到了开学前一天的凌晨才补好作业，信誓旦旦今年不会如此，但看来只会重蹈覆辙。”学生家长汪萍告诉记者，孩子暑假作业完成得差，跟她自己也有关系，她假期为即将升五年级的儿子报了很多兴趣班，儿子每天赶着去上兴趣班、辅导班了，很多时候忙得没有时间去写暑假作业。“早上游泳、打球，回到家太累了不想写作业，吃好中饭休息一会，下午还有编程

课或者是英语课，每周还有一次钢琴课。”汪女士的儿子小唐告诉记者，他能在开学的最后关口把作业基本赶出来已经算是奇迹了。

记者采访发现，小学生暑假作业完成情况有几种——提前完成派，通常暑假一开始就抓紧写作业，七月份基本能完成所有暑假作业，八月份安排时间出游；每天都努力派，一般制定暑期计划，规定每天暑假作业的时间，有计划地完成，有些时候家长还会批改；剩下的就是最后冲刺完成型和不能按时按量完成暑假作业的。

“有些孩子认为，暑假作业那么多，老师不会一一批改，便马虎完成，甚至‘缺斤少两’，事实上暑假作业既是巩固也是衔接，所以这是最基本的训练，也是最有效的，暑假作业不可小觑。”采访中教育界人士这样说道。

不赞成学生带电话手表进课堂。“孩子们佩戴的电话手表功能越来越强大，自控能力较弱的孩子居然会利

用电话手表去搜索题目答案，也有的孩子上课时玩手表游戏，这就不合适了。”

暑假即将结束，学生扎堆查视力

近日，微博里一条新闻引起了不少家长关注。杭州一位中学生暑假过后居然不能好好站立了，而这一切都是过多沉迷电子产品导致的结果。事实上，“手机脖”、“脊柱侧弯”、“近视眼”这些孩子们的健康问题值得关注。

8月28日上午，记者在安庆市第二人民医院的视光中心看到，带着孩子来做视力监测，配眼镜的人不少。“每年秋季开学前夕都是一个视力监测的高峰期，这几日门诊量都有100人次以上。”视光中心护士长齐利丽告诉记者。

9岁的陈子墨被发现视力状况不好已经不是一两天的情况了。“上学期校园体检时已经收到了要求我们复诊检查视力的通知，但孩子一

直说能看清楚黑板，从内心我们也不能接受孩子这么小就佩戴眼镜的事实。”家长陈瀚告诉记者，暑假即将结束，他发现孩子最近看电视总是习惯性地眯眼，甚至斜着眼看，他才认识到近视问题不可回避，抓住暑假的尾巴带孩子来检查视力，经检查，果不其然，陈子墨的左右眼都已经有了近视度数，需要佩戴眼镜了。

学生出现近视现象的年龄越来越小，专家提醒预防近视，要多注意孩子的用眼规范，第一要少接触电子产品，第二是要注重户外活动，每天最好有两个小时以上的户外活动，还有做作业的时间不要过长，一般三四十分钟后要休息一下，向远眺望一下。

市场上学习用品等热销

又到了快开学的时候，市场上学习用品等开始热销。记者走访发现，市内各大商超早就盯准开学季这个消费热点，展开促销大战。文具用品、数码产品、箱包、辅导书……但凡与开学有关的商品，都成为家长及学生的消费热点。

8月28日下午，人民路一家文具店内，一位正在给孩子挑选文具的家长说，每个新学期来临时，她都要为孩子购置新文具，换个新书包、新笔袋，比较有仪式感，能够让孩子对开学保持高度的热情。

除了文具外，各类教辅书和课外阅读书籍也备受青睐。8月29日

上午，记者在吴越街一家书店内看到，几位家长带着孩子正在挑选自己认为实用的教辅书籍，仔细观察发现孩子们怀中至少有五六本教辅书，买的最多的是一位女生，一共挑选了11本教辅。

童装店最近生意也不错，商家表示，虽然没有开学要穿新衣这种说法，但刚好赶上换季这个点，不少家长带着孩子来添置行头。此外一些数码产品也加入到热销品的行列，学习机、电话手表深受孩子们的青睐。记者采访了解到，虽然学校没有明令禁止学生带电话手表去学校，但有班主任或任课老师表示

延伸阅读：开学要做好哪些准备

提前调整孩子的作息时间：很多孩子开学时会出现假期综合症，就是晚上不睡，早上不起，上课注意力不集中，放学写作业不积极。其实这都是假期后没及时调整作息造成的！为了让孩子开学后能够顺利早起，家长要进行适当的引导。

与孩子进行情感交流：家长可以选择孩子感兴趣的话题进行交流，也可以多鼓励多沟通。也可以早晨起来跟孩子打打球、踢踢毽、跑跑步等，这也是一种有效的感情交流的一种方式，也能达到润物无

声的教育效果。

及时制定新学期学习计划：家长可以跟孩子一起做一个开学计划，开学后该加强那几门学科的学习，对新学期有什么目标，这样也暗示着孩子，假期已经结束，新学期就要开始。

对新知识进行预习：特别是对于高年级学生来说，预习在学习中是很重要的，孩子可以预习一下新学期课程，不求有多精通，但至少对大致的知识脉络有个基本的了解。

(刘惠子 整理)