

# 暑假将至 如何科学地制订计划?

本报讯 暑假将至,假期不仅是孩子放松娱乐的好时期,也是孩子查漏补缺、提前预习的黄金时期。作为家长,不能阻止孩子“玩”,但也不能放任孩子“玩”,重要的是让孩子科学安排时间,制订一个内容丰富、形式多样的暑假计划。

## 恰当沟通 换位思考

沟通是拉近父母和孩子之间距离的桥梁,也是家庭教育中的重要手段。沟通可以帮助我们了解孩子的内心世界;引导孩子对与错的概念,树立正确的价值观;启发孩子思考,建立良好的亲子关系。当然,计划的完成情况,也需要恰当地沟通。

### ❌ 错误示范:

“快点写,别磨蹭!”

这恐怕是家长最常对孩子说的一句话。只要孩子开始做作业了,家长们就警觉起来,但凡发现孩子有一点分神,就会马上督促:“快点写,别磨蹭。”

### ✅ 正确示范:

其实,你可以告诉孩子:“你自己的事,你要自己掌握好分寸。如果你今天完成不了今天的作业,那明天你的学习计划会增加哦。”通过这样的引导,也能让孩子认识到,自己有责任去承担自己的行为所造成的后果。

### ❌ 错误示范:

“作业写完了吗?”

一句“作业写完了吗”,相当于给孩子泼了盆凉水。“一天到晚只关心作业,到底

作业是你们的,还是我是?”

于是,就会在孩子心里形成“爸爸妈妈更爱我成绩”的假象。感觉自己失去了父母之爱的孩子,就会变得叛逆、顶嘴、厌学等。

### ✅ 正确示范:

如果想询问孩子作业完成的进度,可以换一种问法,例如:“你今天都做了些什么?”“有什么新的收获吗?”

### ❌ 错误示范:

“就知道看电视(玩手机),赶紧去写作业!”

家长在说这句话时,孩子心里通常会有些反感:“不就是看会儿电视嘛,至于吗?”而且很多孩子认为,自己写作业的时候家长看不见,反而一休息就被家长唠叨。

### ✅ 正确示范:

其实,家长真没必要因为孩子看电视、玩手机就大发脾气,完全可以平静又严肃地告诉孩子:“你再不写作业的话有可能就写不完了,再玩10分钟就去写作业好不好?”

一般这种情况下,孩子觉得10分钟已经很满足了。而时间一到,他们就会自己主动离开电视机(手机),认真地写作业。

(丰台教育)

## 计划制订易 执行难

不少家长发现:制订计划容易,执行起来却是难上加难。这是为什么?

### ● 缺少目标与结果的预设

“目标—计划—结果”是一条完整的行动链,没有目标就没有动力,没有结果预设就无法评价目标的达成。所以,家长一定要和孩子明确一个暑期的目标。当然,这个目标也不要太大,要符合孩子的实际。例如:多浏览课外内容,不断增加自己的知识储备。

### ● 内容过多过细,没有变通的余地

假期有限,当我们把所有内容安排进去,就发现计划制订得太大、太满,没有核心焦点,所以执行起来就不易见成效,没有成就感。假期里的临时状况很

多,若没有变通的时间和空间,反而容易引起焦虑。

所以,制订计划的时候,没必要把时间安排得非常精确,要给孩子留有变通的余地。

### ● 忽略了任务的难度系数

在制订计划的时候,我们往往只预期了快乐,却忽视了这个过程当中的困难和问题。

比方说,在一天的计划列表中,我们会将大模块时间设定为学科学习,语数英等科目联排。对比学校的课表,我们不难发现这样的计划对注意力和思维力的要求更高。假期中更需要劳逸结合、难易搭配的计划,否则身心状态就会疲惫,无法完成既定任务。

## 因材施教 尊重孩子

怎样让孩子的暑期计划更具可执行性?

根据孩子的优势和不足来制订暑假计划。在制订计划之前,要对孩子有个评估,看看哪些优势值得发扬,哪些成长目标希望在暑假达到。

跟老师交流,咨询老师的建议。对孩子学习方面的优缺点,我们可以通过与老师沟通进行深入了解。在制订计划之前,对于老师提的合理建议,可以考虑

到孩子的暑假计划中去。

召开家庭会议,探讨暑假计划。在生活中,最了解孩子的是父母,所以在制订暑假计划时,可以一起讨论修正,父母的参与会让孩子得到更中肯准确的意见。

孩子自列心愿单。家庭会议和对孩子的评估结束后,家长应先让孩子自己列一个心愿单,把他想在暑假做的事一一写出来。



# 教书育人先锋吴非:培养有思想、有担当、有情义的文明人

将课程育人与活动育人相结合

“冲突—对话—感悟”的教学模式

用正气积极而持久地涵养每位学生

作为学校大语文课程的第一批开发实施者,丰台第二中学语文教师吴非秉持“博取广收,万化于心”的大语文观,历时数年开发出了《经典诗词晨诵》和《论语》校本阅读课程,并为市教委批准设立的人文实验班开设了独立开发的《三国演义》研读系列课程16讲,为此类课程的后续开展积累了初始经验。

吴非注重将课程育人与活动育人相结合。作为学校人文综合课的首倡者和第一批任课老师,他开设了独立开发的人文综合课12讲——该课程是打造学校人文实验班特色课程的一次开创性实践,课程融汇文学、历史、地理等多学科知识,深受学生喜爱。作为人文实践活动类课程的主要环节,吴非还多次带领学生赴泰安、曲阜、洛阳、敦煌等地开展人文游学活动并指导学生完成研究报告。

不仅如此,他还曾参加教育部普通高中语文课程标准修订测试阅卷工作,为北京大学教育学院国培计划研修班、广东韶关学院省级中小学发展中心、天津市西青区联合教师培训活动、首都师范大学教育学院教学研讨活动做观摩课,在北京市区域联合教研古诗文教学研讨会上担任评课专家并进行主题发言。

吴非致力于深入钻研语文学科本体的教学,更新理念,创新教法。

他创设了“冲突—对话—感悟”的语文课堂教学模式,打破了教师一言堂的格局,注重听说结合、讲练结合、课内精研与课外拓展结合,注重培养学生的实际语用能力;着力打通作文和文言文两大教学难点,从课内文言文文中发掘写作素材,引导学生勾联延展,触类旁通。

此外,他主编的《中小学学科阅读·唐诗选读》还被纳入市教育学会中小学学科阅读项目,全市义务教育阶段学生人手一本,惠及万千学子。同时,吴非还积极为学生搭建平台,组织辅导多名学生在全国中学生创新作文大赛等各类国家级赛事中获奖。

入职以来,吴非一直担任班主任。

根据实践,他创造性地提出了“裹班”理念——在班中营造一个正能量的场域,让所有的学生都被“裹挟着”卷入这个场域中,用班级正气积极而持久地涵养每位学生。此外,在育人实践中,吴非探索出了高中学生三年发展战略图——每学期设定一个成长主题词,涵盖意志品质、行为表现、学习能力三个维度。吴非认为,有效的教育不是零散的、碎片化的,应该有主题、有设计、成体系。每次班会和家长会,他都会结合特定的教育背景确定明确的主题,且每次的主题都会在前一次的基础上有所提升,逐渐形成以学生成长发展为主线的有梯度、有进阶的系列化主题家长会。

不仅如此,吴非还秉持“文化立班”的理念,经常组织开展丰富而有深度的班级文化建设活动。他所带班级也先后荣获区主题班会特等奖、一等奖,区级品优班,区级“校园好集体”等荣誉称号。

“培养有思想、有担当、有情义的文明人。”是吴非的教育格言。从教十多年来,他不断学习科学的教育理念,创新教育教学方式,在学科教学、班主任管理等方面进行了一系列卓有成效的探索,成长的步履稳健而踏实。他说,在未来的教育生涯中,会继续坚定前行,朝着“四有好老师”“四个引路人”的方向继续努力,以更加奋进的姿态投身于所热爱的教育事业。

(丰台教育)

## — 人物名片 —

吴非,党员,高级教师,丰台第二中学语文教师。在教育部“一师一优课,一课一名师”活动中,获评部级优课;曾获全国中学生国学大赛决赛优秀导师,北京市优秀教师,北京市大中小学幼教师讲述“我的育人故事”特等奖,北京市“京教杯”青年教师教学基本功展示一等奖,北京市紫禁杯优秀班主任一等奖,北京市基础教育优秀教学设计一等奖,北京市教育学会语文教学基本功大赛特等奖,北京市中小学生综合素质评价教师典型案例一等奖等荣誉。



吴非与学生们。

北京 丰台 FENGTAI BEIJING

富强 民主 文明 和谐 | 自由 平等 公正 法治 | 爱国 敬业 诚信 友善

我践行我学习  
社会主义核心价值观  
人民有信仰 国家有力量

爱国是民族精神的核心,它建立起公民与祖国最牢固的情感纽带。中华民族有着深厚的爱国主义传统。对祖国的忠诚和热爱,是每一个公民的起码道德,也是中华民族最深沉的文化基因。

《赴戍登程口占示家人》

——林则徐

苟利国家生死以,岂因祸福避趋之。

# 爱国

