

浅谈小学生作业磨蹭的原因及对策

莲都区人民路小学 王松民

我们在教学中经常会遇到这种情况,课代表捧着一堆作业本进办公室,本子上还放着一张字条:“某某某,没交。”看着这字条,老师的好心情就被这字条弄得无影无踪。

学生作业磨蹭是家长和老师备感头痛和担忧的事,学生自己也为此痛苦不安。对此,有人曾进行过调查研究。研究者让学生回答作业磨蹭的理由,最后概括出以下九条:①做作业太麻烦;②不懂作业的解答方法;③约了和朋友去玩;④作业太没趣;⑤即使拼命写作业,家长也不认为自己在认真写;⑥想干比写作业更有趣的事;⑦作业太多,没有做的动力;⑧家长总是催“快做作业”;⑨家长不跟我谈学习方面的事。从这九条理由可以看出,学生作业磨蹭的背后有着潜在的心理原因。

精力分散型

案例:乐乐是三年级学生,妈妈说她在家写作业时,边做边玩,不是喝水就是上厕所,还经常发呆。一小时的作业,常常两三个小时才能完成,而且正确率不高。

原因分析:乐乐显然是注意力不集中。孩子注意力不集中,有病理性的先天因素,但更多是后天习惯和环境造成。在和乐乐同学的单独谈话中,了解到她每次写作业,爸爸妈妈要么在客厅大声聊天,要么看电视,她忍不住借喝水、上厕所跑出去看,妈妈发现了就训斥责骂她。她心里很生妈妈的气,于是坐在那儿发呆,有时还乱写。造成乐乐磨蹭的外在因素:没有一个利于集中注意力的家庭学习环境。内在因素:她想发泄对妈妈的不满,久而久之,习得性磨蹭。

对策:1. 营造一个有利于集中注意力的家庭学习环境,给孩子一个榜样示范作用。2. 尽量减少对孩子唠叨和训斥。发现孩子作业磨蹭,可建议孩子把作业分成几部分,分几个时间段来完成,从中学会规划和管理时间。3. 平时多鼓励孩子做她喜欢

做的事。事后进行肯定并及时和孩子分享她的感受,让孩子有意识把做这件事情的注意力和心理过程迁移到其他事项中。4. 根据孩子的年龄特点,让她学会在一定时期内集中注意力。小学低年级学生一次集中注意力的时间为10—20分钟,中年级为30分钟左右,高年级可增至40分钟。父母可让孩子量力而行,一个时间段只干一件事,不可打疲劳战。

过度依赖型

案例:聪聪,二年级男孩,吃饭磨,刷牙磨,做作业磨,每天早上在家里起得很早,可到学校还常迟到,爸妈怕他挨老师批评就编不同的理由。

原因分析:和聪聪妈妈的进一步交流中发现,聪聪磨蹭表面上看是“动作慢”,实际上是:1. 缺乏适当的训练。聪聪清理抽屉书包等,妈妈全部包干,甚至几点钟上学也是大人督促,有时怕他自己吃饭太慢还喂! 聪聪丧失了许多锻炼动作灵活性和协调性的机会,对时间也无明确概念。2. 父母承担太多责任。上学迟到帮着找理由,聪聪的行为、心理还停滞在幼儿期。不知道磨蹭会带来什么后果。

对策:1. 放手培养孩子的自主能力。制定一张详细作息时间表,让孩子在规定的时间内完成相应的事,父母决不能代劳。2. 用自然惩罚法,让孩子尝尝苦果。事后家长可帮着一起分析原因,让孩子明白不加快节奏、安排好时间就必须为此尝尝果。

学习困难型

案例:明明,小学五年级,个头挺高,和人说话不敢看正眼,面无表情。作业从来没有做完整过,连题意也抄不通顺,磨蹭半天,问他哪儿搞不懂,半天不吭声。

原因分析:明明磨蹭是学习困难。一般学习困难生都存在下列原因:1. 人际关系障碍。与他自身的性格特点有关,容易情绪化,容易受外界影响,因

此经常面对老师的询问不知如何表达,也不知从同学那儿寻求帮助。2. 将学习失败归因于像能力这种不可控因素。那么,他就会听任失败,表现冷漠、压抑、自暴自弃或丧失动机,这种现象称之为习得性无助。

对策:要给予他更多的关心、爱和理解。人格的可塑性很强,在一个温暖的环境里有利于他性格缺陷弥补。父母多一点耐心,站在孩子角度看,他也是很痛苦着急的。老师可调动同班同学在互帮互助中特别关注他,并降低学习标准,先不用统一的要求,让他有成功的体验,尝到学习的甜头。

完美主义型

案例:佳佳,四年级女生,衣服特别干净。写一个字擦两三遍,做完一道题看半天,有时还重做一遍,因为作业磨蹭,睡眠时间不足。

原因分析:佳佳的磨蹭和她的人格特征有关,称之为完美主义。完美主义的特征主要表现为1. 自我加强的高标准。2. 自我评价过度依赖成功和成就。3. 较高的自我批评。4. 恐惧失败。

对策:营造宽松的氛围。1. 多鼓励,少指责。这类孩子自信心不足,敏感,总担心情做不好。老师和家长对她的要求不要过高,做得好的要及时表扬,不好要鼓励,做错了采用“疏忽法”,因为她的内心已经开始自责。2. 多协助,少竞争。追求完美的人,在竞争中有巨大的心理压力,她的理念是:“我必须成功!”对失败有恐惧感,哪怕一点小过失,也会导致她跌入谷底。而在一个团结协作的环境中,她的心理压力要小些,反而发挥更好。

有些学生的作业磨蹭不是单一属于哪一类型,可能是几个类型的综合。要彻底改变学生作业磨蹭的不良习惯,并不是一朝一夕能做到的,但只要我们能深入细致地寻找、分析学生作业磨蹭的原因,并根据不同学生的情况采取相应的对策,那么我们的目标就一定能达到。

暑假锻炼不放松 强健体魄多受益

——关于暑期提升学生体育素养的策略

莲都区天宁小学 雷军艳

体育素质是指学生在学习和参加体育运动过程中,所产生的各项运动技能和行为的综合体现。培养学生的体育素质是适应现代教育从应试教育到素质教育的重要内容,也是培养学生在今后的社会竞争中所需素质的重要环节。

提高体育素质、培养体育意识的终极目标是使学生积极投身于各种体育活动,享受体育带给其自身的好处。通过体育锻炼,学生锻炼出某种运动技巧,从而增强体质,并且培养出百折不挠、勇于拼搏的坚韧精神。体育素养的提高不应只存在于体育课堂上,还应贯穿学生的生活。在暑期,学生也应合理安排运动锻炼,从而提高自身的体育素养。本文笔者结合暑期锻炼安排、提高体育素养的策略展开了相关探究。

要结合实际,有计划安排体育活动

根据学生的爱好和身体素质水平,合理选择体育运动。学生在对体育运动有兴趣且有能力进行的前提下,才有可能达到良好的运动锻炼效果,增强体质,提高体育素养。

比如,学生可以结合实际自主选择跳绳、篮球、游泳、跑步、乒乓球等运动。同时,社区和学校可以在暑期组织青少年的体育活动,因地制宜、因人而异地开展各种活动,鼓励学生参加。运动的基本原则是循序渐进。夏季最好每天进行60分钟以上的运动,一次运动不少于10分钟,一周5次,运动的范围应该是有氧运动、力量素质、柔韧等,如快走、踢毽子、跳绳、踢足球、游泳、跳舞、爬坡、骑自行车等。对于肥胖儿童,建议以适度的运动强度为宜,心率控制在140—160次/分钟。出现头晕、恶心等不良反应时,要尽量减少锻炼,避免出现事故。



要劳逸结合,合理分配运动时间

学生进行暑期运动锻炼要劳逸结合,合理分配运动时间,根据选择的体育项目、生活安排、体育素质等情况,进行适当的锻炼。学生应合理安排运动计划并严格执行。夏季天气炎热,运动时尽量避免高温,尽量选择早上和晚上较为凉爽的时间段进行锻炼,一旦选定了运动时间,就要尽力坚持,这样才能遵循合理的运动规律。

提前防范危险,保证运动安全

因为暑期高温的特殊条件,学生很容易出现中暑、溺水等意外,因此,学生要认知熟悉这些危险,自动远离;学校也要教育到位,提醒学生注意暑期运动危险;父母可以陪着孩子进行一些有风险的运动,这样可以一定程度上避免发生意外。

合理饮食与保证睡眠,促进运动持续性

青春期进行适当的运动是促进学生健康成长的关键。运动可以促进人体的物质能量的新陈代



谢,在这个时候应该注意均衡饮食。同时,还应注意学生的睡眠时间和质量,保证充足的休息,这样才有精力进行持续性的运动锻炼。

比如,每天的卡路里摄入量要与所需的量保持一致,并要适当的补充矿物质、维生素、水等营养素,多吃蔬菜、水果和谷物。食用低脂肪或不含脂肪的乳制品。多吃高蛋白质的豆制品,如瘦肉、鱼、扁豆等。适当地饮食,适当地喝水,少喝含糖的饮品。减少糖分和脂肪的摄取。在日常生活中要注意营养均衡,避免出现偏食的坏习惯。另外,学生要保证足够的睡眠,早睡早起,形成良好的作息规律,保证有充足的精力进行体育运动,从而保证运动质量。

总的来说,体育学科的核心素养并非新概念,强化体育教学的目的与追求就是在体育教学中强化学生的核心素质。增强学生的体育素养是进行暑期运动锻炼的目的。在暑期的运动锻炼中,要注意合理选择体育运动、安排运动时间、防范运动危险、坚持持续性运动,由此,学生的体育素养在暑期也能在一定程度上得到提升。