

## 【名师家教义务诊断】

## 低年级娃专注力不够,如何破解?

## 【名师档案】

王莉,常州市荆川小学老师,常州市骨干班主任,钟楼区优秀教育工作者,钟楼区优秀班主任。



■毛翠娥 文 图片由受访者提供

近日,一位二年级学生家长反映,小朋友写作业不定心,一会上厕所,一会要喝水;听到客厅有声音,还会出来插话,总之效率很低。但是看电视时孩子却很“专注”,不受干扰。

为何孩子会出现这样的“反差”,又该如何解决?且看荆川小学王莉老师的支招。

## 【名师反馈】

学习属于高强度的思维活动,对孩子的专注力要求很高。孩子不像成人有很强的自控能力,这种行为单纯是为了完成任务,那他们自然就提不起兴趣。孩子从动画中获得愉悦的体验远比在学习中获得的的情绪价值要大。这也就是为什么对于感兴趣的电视,孩子能长时间地专注。

影响孩子专注力的原因有哪些呢?

孩子大脑发育有其自身规律。年龄较小的孩子,大脑神经系统尚未发育完全,难以长时间保持专注。有研究表明,7—8岁孩子注意力高度集中的时长通常在10—20分钟。

环境因素。小学低年级的孩子注意力还很不稳定,如周围环境中存在其他诱惑或干扰,孩子难免分心。比如,环境过于嘈杂,电视、手机等电子设备声音不断,或者家长经常在孩子学习、玩耍时打扰他们,会破坏孩子的专注状态。此外,学习环境存在太多的视觉干扰也会让孩子分心。孩子会把功能较多的文具当玩具,写作业就有可能分心,一不小心就会玩起来。

接触过多电子产品。电子产品中的游戏、视频等内容具有较强的即时满足性,往往能够快速刺激孩子的情绪。过度沉迷于电子产品,对他们的专注力发展造成显著的负面影响。

家长给孩子过高期待或者压力。孩子作业时走神,也可能是遇到了“拦路虎”。家长如一味地批评孩子的效率不高,甚至布置更多辅导作业,则会打击孩子学习的积极性。让孩子对学习产生抵触情绪,选择用注意力

## 【名师支招】

家长可以从改善生活环境、调整教育方式、关注孩子心理健康和培养生活习惯等方面入手,帮助孩子提升专注力。

创建专注环境。书桌上只放与当前任务相关的学习用品,避免过多的装饰品或杂物吸引孩子的目光。如果条件允许,也可以为孩子设置一个专门的学习区域,让孩子每次进入这个区域就自然地进入学习状态,有助于提高专注力。

合理安排学习和活动。设定明确目标,让孩子清楚知道要完成什么任务,通过设置一系列短期的、具体的目标,并为之努力,孩子可以得到定期反馈,从而激励自己不断追赶学习目标。限定时间作业,让孩子在规定时间内完成作业。随着孩子年龄的增长,可以适当延长时间,逐渐培养孩子合理规划学习与生活。注意劳逸结合,长时间的学习或活动会让孩子感到疲劳,从而导致专注力下降。每学习40—50分钟,休息10—15分钟。

家长树立榜样。孩子在学习的同时,大人也可以拿一本书,陪伴孩子,专心阅读,给孩子提供榜样。当中途休息时,可适时夸夸孩子,“你专心学习的样子真棒!”直到孩子习惯专心学习20分钟,大人可慢慢“撤退”了。

给予孩子积极的反馈和鼓励。关注孩子的学习困惑,耐心地引导他们,帮助他们理清思路。当孩子在专注力方面有进步时,家长要及时发现并给予表扬和鼓励,让孩子感到自己的努力得到了认可。

养成良好的生活习惯。提供多元化的活动选择,帮助孩子养成良好的生活习惯,有效培养和提升他们的专注力。每天安排一定的时间让孩子阅读,让其在阅读中逐渐提高注意力的集中程度和持续时间。家长还可以通过和孩子一起下棋、打球,训练他们的专注力。

## 集团化办学10周年

## 紫云小学亮“成绩单”

本报讯(毛翠娥 汪云琪 图文报道)10月28日,常州市紫云小学举办建校80周年,集团化办学10周年阶段办学成果活动。

紫云小学始建于1944年,是一所村办中心小学,2006年,因区域调整和村小合并,并入青龙中心小学。2014年,紫云小学易地重建,成为常州市第二实验小学教育集团一成员校。通过名校带新校,辐射学校文化,引领学校管理,共享优质资源,实现了学校的跨越式发展。学校是青龙乡15所村小中唯一一所保留原名还开办的小学。

一直以来,紫云小学坚守“教育从儿童立场出发”的理念,创生“适性教育”理念,凝练出“向上·向善”的学校文化,让孩子在适性的课程文化中不断向上。先后获得全国健康促进



金牌学校、少先队省“四星级”奖章、江苏省优秀少先队大队等荣誉称号。师生在紫云校园中拔节生长,在各级各类竞赛中斩获佳绩,展现了蓬勃向上的精神风貌。

活动以“紫气东来 瑶光满”“紫燕衔泥 春色喧”“云锦天章 万里灿”三个篇章串联,通过音诗画、串烧、朗诵等多种

形式,展现了紫云师生们团结奋斗、奉献教育的故事。

校长孙敏表示,学校将坚定不移地落实立德树人根本任务,打造丰富多彩的成长平台,培养具有责任担当和创新精神的少年儿童,为推进义务教育优质均衡发展,擦亮“常有优学”的教育名片贡献紫云力量。

## 怀德教育集团

## 丰收节感受“硕果累累”

本报讯(毛翠娥 苑岚沁 曹俊 图文报道)春种一粒粟,秋收万颗子。10月25日,常州市怀德教育集团第三届丰收市集在热火朝天的氛围中开市,校园一改往日的琅琅书声,变成一个的琳琅满目的市集,热闹非凡。

看,香江校区里,一年级萌娃的“给栗好时光”创意作品展,和二年级孩子的“秋果晒秋忙”果干展示,让来访的家长 and 宾朋纷纷点赞。太雷广场的班级摊位上,各式美食令人垂涎欲滴,歌舞节目轮番上演。怀

德校区的大操场上,中高年级的同学们当上老板和伙计,个个使出十八般武艺,致力于将自己的“货品”销售一空,欢声笑语弥漫在校园的各个角落。

丰收节不仅仅是一场市集活动。在前期的各年级主题课程中,同学们通过学一堂劳动教育,体会粮食的来之不易;赏一片秋收田野,看看课本外的缤纷世界;作一次拾秋创意,感受自然变化和神奇;耕一块魔法农田,收获童年的种植趣事;制一份爽口秋食,感受味蕾的丰收甜蜜等活动,深

刻理解每一粒粮食背后凝聚的辛勤和智慧,并用自己方式表达对丰收的理解与感恩。

校长蒋玉琴表示,将传统文化与现代教育理念相结合,通过校园丰收节活动,学生们在实践中领悟生活真谛,形成正确的劳动价值观和劳动态度。



## 大手牵小手 播种爱国情

近日,常州工业职业技术学院数字商务学院的退役大学生士兵走进武进区星辰实验学校,为一年级学生开展了一场生动的爱国主义教育。活动中,士兵们带领孩子们认识中国地图,感受祖国辽阔的疆域;他们还亲自示范,教孩子们走正步、敬军礼、走方阵,让孩子们体验军人的风采。此次活动不仅激发了孩子们的爱国热情,更在他们幼小的心中种下了保家卫国的种子。

■陶莉 吴佳伟 图文报道



## 北郊集市 会玩也会学

北郊高中上周校运动会期间,学校设计了一系列精彩活动,爱心集市上“秀才艺”,同学们能文能武;食堂里包馄饨、做面包,满足味蕾的需要;校园景点盖章打卡,带大家重走北郊。

■陈珊 图文报道

## “常报·名师家教义务诊断”预约中——

如果您的孩子哪门学科比较薄弱,或是对家庭教育存在困惑,我们联系一线名师和你们面对面,为您排忧解难。

如有需要可在“常州第1升学”微信公众号(CZDYSX),或致电88066268,留下您想咨询的问题和联系方式即可。