

做足热身准备 轻松起跑新学期



今日关注

□本报记者 王 箫

梅花绚烂,新书就位。根据《河南省新冠肺炎疫情防控指挥部教育系统工作专班办公室关于做好2022年春季开学疫情防控工作的通知》安排部署,我市各级各类学校2022年春季学期课堂生活即将开启。新的学期,新的面貌,开学准备做得怎么样了?如何尽快适应上学节奏?新学期的计划是什么?面对新起点、新征程,同学们,你准备好了吗?

经过了一个超长寒假,同学们的状态和心情难免还停留在假期中,全身心投入到新学期的学习中不是一件容易的事情,因此,做足开学前的“热身”准备工作便显得非常必要。近日,记者就此采访了我市部分中小學生及家長,請他們分享了自己的收心方法与教育心得。

调整到学习状态 科学作息迎接新学期

“从今天开始算起,距离新学期开学只剩下一个星期的时间,作为学生,我们应该明确寒假过后的主要任务是学习。这个假期,手机、电脑等电子产品成了一些学生的‘最佳’玩伴,一玩就是三四个小时,时间一长,无论做什么事都没精神,注意力也没法集中,这时就需要提前调整好自己的生物钟,尽量恢复上学期间的正常作息习惯。”新学

期即将到来,小学六年级学生菲菲向记者介绍,她提前半个月开始调整生物钟,每天比前一天早睡一点,早起一点,直到恢复学校的作息时间为止。

在采访中记者了解到,为了让自己的孩子尽快适应开学后的“时差”,减少孩子的排斥心理。在临近开学前,家长们会首先调整好自身作息时间,通过与孩子在家共同拟定睡觉时间、学习计划等方式,完成“频道转换”,让孩子感觉到全家人一起调整作息,共同营造早睡早起的气氛。

虽然寒假即将结束,但对于高二学生小宇来说只是换了一个学习环境而已。在学习上,不论假期长短,小宇丝毫不曾松懈。“老师建议我们要充分利用假期,复习各科知识,并对薄弱学科进行突破与提升,从而为接下来的学习打好基础。”小宇说,他按照自己制订的学习计划,每天作息规律,上午安排理科综合训练,下午巩固各科知识。因为疫情,晚饭后就在家里的跑步机上跑步,锻炼身体,同时,他也会帮父母做一些力所能及的家务。“假期保持有序的作息,防止生物钟被打乱,开学后只是将学习的状态延续下去。”面对即将到来的新学期,小宇表示虽然有压力,但他更注重奋斗的过程,希望不断努力改进和突破,让自己朝着更好的方向发展。

提前准备学习用品 建立开学的仪式感

“上学是孩子的事儿,开学准备却常常成为全家人操心的事儿。家长应

该鼓励孩子自己动手将书包擦一擦、理一理,根据学业要求提前准备好学习用品。”家长刘女士说,她的孩子上小学二年级,因为年龄还小,她会和孩子一起在纸上列出上学必备物品,然后鼓励孩子独立配齐这些物品,等孩子全部准备好后,她进行检查,如有遗漏,她再提醒补充。

刘女士表示,这样做可能比家长越俎代庖要费时费力,但却是值得的。准备的过程可以唤起孩子对校园生活的回忆,将孩子从自由的寒假拉回到上学的频道。同时也能培养孩子良好的学习习惯,并强化传播一种理念:孩子是自己学习的第一责任人。

“在进行疫情防控的背景下,我每天都会按时做好体温检测,记录好健康状况,认真填写学生健康台账工作。一个星期前,我就准备好了开学后使用的口罩等防护用品,我购买了新的作业本、笔记本、笔袋、铅笔、钢笔等学习用品,这些行为看似很平常,但会给我带来一种感觉,那就是开学了,这是一个新的开始,我要开始新阶段的学习了。”对于新学期,市建业城小学四年级学生屹航心怀憧憬。

制订系统学习计划 有章可循树立自信心

“面对‘双减’政策落地后,学校‘课后服务’的全面覆盖及课堂教学效率的提升,在校学习时间增加的现实,要求家长针对孩子每天在校的学习,在与孩子充分商讨的情况下,结合孩子的兴趣、爱好等具体情况作出明确的计划,

确保孩子在校学习学足学好。”家长韩先生表示,学习计划决不是简单的“本学期要好好学习”这种泛泛而谈的计划,而是可以在整个学期鞭策孩子进行学习的实实在在的计划,让孩子总结自己上学期做得不好的地方和做得好的地方,有针对性地进行查漏补缺和自我超越。

良好的开始是成功的一半,良好的计划是成功的重要因素。初二学生媛媛向记者介绍,她购买了一本较大的台历本,在上面勾画出一些重要的时间点,比如开学、班会、节假日等,并在这些时间点上写下一些小目标,比如在植树节之前看完一本课外书。“在台历上写下新学期的具体目标让我有了压力和挑战,让我能够尽快进入学习角色,这些目标不仅限于文化成绩的提高,它是多元化的。我也制订了比如参加班级职位竞选、为班级多做贡献、参加学校运动会等一些之前自己没有尝试过的事情,这些小计划、小目标能够培养我各方面的能力,树立自信心。”媛媛说。

“新学期将至,在这关键的时期,我要认真仔细地规划每一分钟。曾经有一位老师对我说,态度决定一切,要以良好的态度去面对学习,挑战自己,相信自己。”媛媛的同学小雋表示,一个切实可行的学习计划是必不可少,它可以让自己紧张起来,然后快速投入到新一轮的学习当中去,有了目标就有了努力的方向,这对调整学习状态的帮助很大,让自己未来的学习有的放矢,让今后的学习更加轻松愉悦。



滑县 冬奥恰逢元宵 师生制作花式“冰墩墩”献礼

本报讯 连日来,冬奥会上,中国健儿尽展雄风,摘金夺银,为国争光。昨天,是中国的传统节日元宵节,滑县师生在这个特殊的日子,制作各种“冰墩墩”,庆祝元宵节,为冬奥会献礼。

焦虎镇第一初级中学的教师祁瑞斌,在假期家访的路上看到几个孩子在玩黏土,他突然想到“冰墩墩”一墩难求,随即捡了几块黏土装起来。家访回来,他把住得离他比较近的学生祁梦楠、祁运豪、祁静萍叫到家里,一起制作泥塑“冰墩墩”。制作好后,看着自己的劳动成果,祁梦楠笑着说:“哇!老师,这个元宵节过得太有意义了!我感觉自己为祖国做了一件了不起的事。”接着,祁瑞斌把“泥墩墩”拍照发到班级群,再次掀起同学们冬奥热情。

高平镇第一初级中学八(7)班



杏坛随笔

捡起一片落叶

□张建设

“等一等,让我捡起这片树叶,丢进垃圾桶里。”

“赶紧走吧。”华灯初上,校园里亮如白昼,敬慎言,“见不得地上有树叶、纸屑什么的。”

“习惯了。”

习惯,是经年累月的坚持,是发自内心的热爱。

犹记儿时光影,在秋高气爽的季节,用一根竹签,如若串冰糖葫芦的竹签,尾端打上孔,系上一段线绳,放学后,抑或周末,到村边小树林里,到坑塘沟边的毛白杨树下,一片一片地扎拾叶子,那么仔细、那么认真,好似在完成一项极为重要的任务。当串起的叶子足够多时,像凯旋的战士,自豪、满足、幸福,写在脸上,溢满心间。

现如今,对生活的热爱依然如昨。校园里、校园中,但见翩然飘落的树叶,丢弃的纸片、食品袋、饮料盒,下意识地弯腰拾拾,然后放进垃圾箱,舒气释然,帮它们找到“安身立命”的归宿,美化了环境,净化了心灵。

心之所向,行之所往。但凡一个人,无论生活中,还是工作上,只要心中有爱,行动就有力量。张玉滚,扎根山区小学17载,用无言的爱,挑起

孩子们走出大山的希望。王继才夫妇,为了祖国海防事业,坚守一座孤岛,仅有两个足球场大小的开山岛,转眼就是32年。物换星移间,他同老伴继日不辍,每天清晨,五星红旗冉冉升起,辉映星月霞光。电影《守岛人》里的一句台词“人这一辈子,能干好一件事,就不亏心。”当是对王继才夫妇几十年如一日奉献小岛的最完美诠释。他们以梦为马,无论酷暑严寒,风雨无阻,一步一个脚印,硬是丈量出精彩人生。

反观我们身边,有的人职业倦怠如影随形,得过且过每一天。工作上的事儿,马马虎虎,敷衍了事。护学岗上,手持钢叉,端庄耸然,拍照之后,“刀枪入库”;读书笔记,潦草从事,网上下载,像模像样……个中原因,心中无爱,没了方向。可喜的是无数教师者,纵然“自转”“公转”连轴转,可执着如影随形,得过且过每一天。工作上的事儿,马马虎虎,敷衍了事。护学岗上,手持钢叉,端庄耸然,拍照之后,“刀枪入库”;读书笔记,潦草从事,网上下载,像模像样……个中原因,心中无爱,没了方向。可喜的是无数教师者,纵然“自转”“公转”连轴转,可执着如影随形,得过且过每一天。

春花秋月、夏风冬雪的四季更迭中,愿我们每个人能够养成“捡起一片落叶”的习惯。



↑为引导学生弘扬中华优秀传统文化,春节期间,市自由路小学五年级大队组织开展了“虎年迎新春 传承中国年”主题活动。同学们通过拍摄全家福、制作花糕、贴春联等方式感受传统文化和春节氛围。图为2月14日,一名学生在制作花糕。

点亮心灵之光

——文峰区(高新区)疫情防控心理疏导工作一瞥

□ 本报记者 韩缤缤

“老师您好,我一个人带两个孩子,疫情被封闭在家,孩子们一直哭闹,我感觉自己承受的压力快到极限了。”

“您这是长期封闭导致的情绪焦虑,不用过度担心,在房内多和孩子做一些亲子游戏和运动,多和家人联系沟通,都有助于缓解焦虑情绪。”

岁末年初,在我市严峻的疫情防控形势下,文峰区(高新区)疫情防控指挥部迅速组建心理疏导工作组(以下简称工作组),通过心理咨询师下沉隔离群互动陪伴、推送抗疫心理微课、提供心理热线等一系列心理援助服务,与隔离点、封控区和管控区群众屏对屏、心连心,用声音和文字传递爱的力量,有效疏导了他们的焦虑情绪和心理困扰,为打赢这场疫情防控遭遇战、歼灭战筑起了一道坚固的心理防线。

手机屏对屏 线上心暖心

“您好,请帮帮我吧,我不知道该怎么办了,真的快崩溃了!”1月15日傍晚,我市某集中隔离点内,一位女士拨通了工作组的热线电话焦急地说。

“您先别激动,先喝口水把心静下

来慢慢说……”温和缓慢的语气、专业的应对术语,正在工作组值班的国家二级心理咨询师、安阳芸尔心理工作室负责人刘利霞一边安慰对方,一边在本子上记录下谈话内容。

原来,当天下午,来访者王女士和两个年幼的孩子刚被送到集中隔离点,孩子在陌生的环境里反复哭闹,再加上她对这场疫情的担心、忧虑、未知……种种复杂情绪一时间积聚在一起,导致她心理防线几近崩溃。

在刘利霞一个半小时的耐心疏导下,王女士的情绪逐渐稳定。随后,工作组成员每天和孩子们视频连线讲故事,并指导王女士和孩子们做亲子游戏,两个孩子很快适应了新环境,王女士的心情也渐渐好转。

“虽然隔着手机屏幕,但他们暖心的安慰和专业的疏导及时化解了我们的心理难题,让我们感到很温馨、很感动。”王女士感激地说。

据了解,文峰区(高新区)疫情防控心理疏导工作组成员由安阳师范学院、安阳工学院等高校老师,市教育局推荐的心理咨询师,高新区部分中小学心理辅导老师,社会心理咨询专业人士以及志愿者组成,共49人。疫情期间,该工

作组先后遴选4批44名成员下沉封控区、管控区19栋居民楼微信群和方舱隔离区、开发区高中隔离区2个微信群进行线上心理援助工作,并开通了24小时心理援助热线,及时发现、化解、疏导居民出现的焦虑、担忧、不安等情绪,同时,对有心理问题和心理困扰并需要专业帮助的居民开辟单独群空间,为其提供一对一个体心理咨询。

暖心小文章 解决大问题

“你们推送的文章我每一篇都看了,对调节心情很有帮助,希望你们能继续留在这里,定期推送一些心理健康方面的小课程。”2月5日,和园小区业主刘先生的小区微信群里诚恳地挽留几位心理咨询师。

今年疫情期间,工作组组成3个小队,每小队4名心理辅导员,面向封控区居民、隔离人群、一线抗疫工作者等不同群体每天推送针对性心理疏导小文章和视频微课程,宣传心理健康知识,传授心理调节方法,引导他们心理自助。

“推文是一项很细致的工作,从文章内容的编辑到排版制作,每个细节都需要反复斟酌,用心制作,精益求精。发出的每一篇文章和微课程都要起到让更多

的人学会自我情绪管理和调适的目的。”说起每天编发的心理小文章,文峰区(高新区)疫情防控心理疏导工作组文章审核组组长姚曙光深有感触地说。

“同志们为了推出好文章,每天都忙到很晚。文章出来递交到我们这里经常是夜里10点多,为了让负责文章编辑的同志休息好,在审核的时候发现不妥的地方我们自己尽可能去修改完善。”负责文章审核的安阳师范学院心理中心负责人王宝玲说,心理文章推送工作实现了引导居民由被动受助到主动自助,积极改善心态,从容面对疫情,学习自我消除烦躁与恐惧心理的目的。

截至1月31日,工作组共推送心理科普文章49篇,原创心理疏导视频8个,受众59459人次,点击量130234人次,个体心理疏导21次,危机干预2例。

“一个月来,在工作组所有老师的努力下,我们看到越来越多的人坚定起了抗疫必胜的信心和决心,许多人都学会了自我解压和自我疏导。未来,我们还将在疫情常态化条件下,继续在线,为保障广大群众健康生活筑牢心理防线,点亮‘心灵之光’。”文峰区(高新区)疫情防控心理疏导工作组负责人韩雪表示。



2月15日,安阳县瓦店乡杜庄村头,几个孩子在家长的陪伴下从杜庄城门楼走了出来。随着国家乡村振兴政策的落实,千年文化历史古村“醉美杜庄”成为远近闻名的网红村,2020年杜庄村入选中国最美休闲乡村。随着疫情防控形势的日趋好转,慕名而来杜庄村赏年俗、逛花灯、体验农耕文化的游客越来越多。(王霞摄)

《安阳日报·教育》

安阳日报报业集团·安阳市教育局 联合主办

教育在线
Education Online

微信公众平台

投稿邮箱: ayrbdjy@163.com



- ◆ 政策信息
- ◆ 教育资讯
- ◆ 热点透视
- ◆ 深度解读