

教育新闻

高一为高中生活的开端,对于学生来说具有重要意义。在这一年里,学生需要适应新的学习环境,掌握新的学习方法和技巧,为未来的学习打下坚实的基础。那么,如何快人一步,更好地适应高中生活呢?近日,记者采访了我市部分学生、教育工作者和心理专家,请他们谈谈自己的观点和建议。

学生篇

## 关闭“假期模式” 收心迎开学

□本报记者 徐依依

“感觉一眨眼的工夫暑假就过去一大半了。”8月9日,即将上高一的小航告诉记者,虽然暑期他没有停止学习,但是每天的时间相对比较自由,早上可以多睡一会儿,下午还可以追追剧、打打球,等到开学以后,这样的状态肯定没有了。临近开学,他逐渐关闭“假期模式”,从作息上启动“开学模式”。他制定了和学校生活接近的作息时间表,按时起床、睡觉、学习、运动,以便更好地适应

开学后的生活。

家住华强城小区的高一新生小雨这个暑假过得并不轻松,父母为她购买了四五套辅导资料,要求她每天至少预习一门新课。她感慨还未正式入学就有了学业上的危机感,实属“情非得已”。“听高年级的学姐说理科不太好学,如果衔接不好的话,我担心上课听不懂。”小雨说。

毕业于市飞翔学校的小涵今年考入了市第一中学,虽然还未正式开始高中的学习生活,但已开启了自己的学习计划。“经过大半个暑假的放松,现在

最重要的事情就是收心,把精力逐渐回归到书本上。”小涵对记者说,她向高年级的学姐借来了高一的课本,每天预习功课4个小时,一周之后再适当增加学习时间,以便提前摸清高中的学习内容,更好地适应接下来的学习。在学习之余,她还读了一些古文和课外读物,提高自己的阅读能力和写作水平。所有高中生和家长最美好的愿望莫过于三年后考入理想的大学。她表示,父母已和她沟通过,经过全家分析,择取了几所大学,只要她在高中三年全身心投入学习,朝着目标前进就行了。

教师篇

## 努力向上 未来可期

□本报记者 王箫

鹰击天风壮,鹏飞海浪春。对于迈出成长关键一步的准高中生来说,即将到来的高中生活是焕然一新的、丰富多彩的,也是充满挑战的。如何尽快适应高中生活,完成从初中到高中的转变?8月10日,记者采访了市实验中学高一班主任陈梅。

上高中后,学习环境、人际关系都会发生变化,面对高中快节奏、系统化的学习生活,学生可能会感到焦虑和担忧,而告别了陪伴多年的初中同学和老师,还会感到孤单和不舍。陈梅建议准高中生提前做好准备,让自己更从容地适应高中

生活。

“同学们可以提前熟悉一下即将就读的学校环境,逐渐消除对新环境的不安全感。”陈梅说,准高中生可以利用假期到新学校周边走走看看,熟悉一下新学校的环境,或通过其他途径咨询、了解新学校各方面的情况,为进入新学校做好充分准备。同时,她建议准高中生提前谋划高中学业和未来规划。高中阶段的学生面临诸多选择,如加入哪个社团、选择哪些高考科目、选择什么专业、选择哪所大学,有些选择对学生的未来发展有着巨大影响。准高中生可以在这个假期思考一下高中学业和未来规划,把握好努力的方向,有的放矢。

“升入高中,整个学科体系和初中会有很大不同,同学们将面对更抽象、更难理解的课程。面对更激烈、更紧张的竞争环境,同学们要正确地认识自己,不断发掘自己的潜力,看到自己的进步,对自己充满信心。在假期里,同学们要有意识地培养自己主动获取知识、巩固知识的能力,可以到书店看看高中各科课本及辅导资料,提前了解高中将学些什么知识,学习内容难度怎么样。”陈梅表示,高中阶段是青少年树立正确人生观、价值观的重要时期,同学们在学习中华优秀传统文化的过程中要增强民族自信心,培养以知识报国的高尚情操,以坚定的理想信念和奋发有为的实际行动谱写人生新篇章。

专家建议

## 调整心态 适应新环境

□本报记者 周俊英

进入高中后,不少学生的心理发生了变化。国家二级心理咨询师樊瑞华认为,初中和高中时期称为青春期,而青春期往往被认为是“多事之秋”,从初中升入高中,面临着一些新的挑战,学生可通过对新环境的适应增强心理安全感。

在他看来,当环境发生变化时,学生会产生一系列压力反应,比如焦虑、失眠等。学生可以提前熟悉学校环境,减少压力反应,比如跟同学约好提

前去新学校转转,熟悉一下教室、寝室、食堂的位置,莫名的紧张情绪会在不经意间消散。

樊瑞华说,到了高中,部分学生由于各方面的不适应,造成学习暂时性下滑,因此过分自责,认为自己的学习能力跟不上高中的步伐,从而产生自卑心理,如不及时调整,甚至会影响整个高中阶段的学习。

“学生可通过对高中生活的了解增强心理安全感,学校也可以组织有经验的教师或者高年级学生分享高中学习特点及方法等,帮助新生调整

学习习惯,尽快找到适合自己的学习方法。”樊瑞华说,“高中生活的开始意味着初中生活的结束,与旧友的分离会给很多同学带来不舍与伤感,也造成了学生人际关系的变化。进入高中,学生之间的交往方式会相应改变。随着心理趋向成熟,高中生之间的交往更加重视内心的共鸣,所以学生不要过分恋旧,要积极参加班级活动。整体来说,相比于初中生,高中生心智更加成熟,情绪更加稳定,与同学的友谊更加深入,相信他们会很快融入高中生活,为自己的理想全力奋战。”



8月10日,安阳融媒小记者分批来到安阳防震减灾科普馆,开展地震科普夏令营活动。图为小记者在工作人员的指导下制作地震报警器。

(本报记者 张晶宇 摄)



8月6日,在殷都区磊口乡北磊口小学,孩子们正在石头上画画。

暑假以来,磊口乡中心小学利用乡村石头多的特点,设置“磊石课堂”,让孩子们到野外的山脚下、河滩上采集大小不一、形状奇特的鹅卵石,并在石头上绘画,拉近了老师与孩子之间的距离,让老师更加清楚地了解孩子内心的想法。

(本报记者 张晶宇 摄)

图说新闻

## “课本游”走红 配套举措须跟上

□张学林

“桂林的山真奇啊,像翠绿的屏障,像新生的竹笋,色彩明丽,倒映水中……”“落霞与孤鹜齐飞,秋水共长天一色”;想要感受《升国旗》《开国大典》,必须去天安门;想要理解鲁迅,要去一趟绍兴……今年暑假,“课本游”等特色旅游产品颇受欢迎,家长和孩子一起跟着课本中的景色选择出行地点,实地感受课本中的文化背景和历史典故。

相比研学旅行,“课本游”更为具体。不管是那些壮阔或优美的自然风景,还是那些见证重大事件发生的历史遗迹,当课本上出现过的地点变成生动鲜活的现实,无疑具有一种奇妙的感觉。可以说,“课本游”是“读万卷书、行万里路”的生动写照。

跟着课本去旅游,其实是一次跨学科学习之旅。孩子们走出教室,抵达心仪且课本提到的地方,走进万卷书里的“诗与远方”,走进的也是自然的大教室、社会的大课堂。他们不仅能够领略不同的风景,更真切地感受到文字背后的魅力,还能品尝不同地区的美食,接触不同地域的文化、风俗、习惯,在行走中发现、认识、感悟地理文化、自然风光、人文情怀。同时,这种旅游方式增强了他们对祖国大好河山的自豪感,推动了中华优秀传统文化的传播。在这个大课堂里,精神世界在“玩中学”中丰盈起来,无疑有助于培养出一批有中国心、中国情、中国味的时代新人。

就“课本游”而言,不能仅仅满足于学习课本上的知识。从课本知识出发,走出课本、超越课本,激发中小

生探索景观背后的历史、地理、文化等丰富知识的兴趣和热情,“课本游”的价值才能得到更好发挥。实现这些目标,对家长提出了一定的要求,要精心设计、合理安排、正确引导,以激发孩子的探索兴趣。

从课本出发,跟着课本去旅游的背后,是旅游方式和旅游消费的变革。随着旅游更加日常化,“上车睡觉、下车拍照”的旅游方式已难以满足消费者对有深度、有收获、有意义的旅游项目的需求。对于旅游景点来说,要努力适应消费者旅游方式的变化。早在2013年,滕王阁景区就曾推出背诵《滕王阁序》免门票的活动。今年五一期间,该景区更是上线了VR自助背诵平台。岳阳楼景区、剑门关景区等也都推出了“背名篇免门票”活动。通过背诵这种互动方式,让学生凭借记

忆免门票,只是第一步。各景区还要借助“课本游”热的契机,推出契合“课本游”的旅游产品,实现旅游产品和服务的全面升级。

对此,不妨将文化、历史、地理和文旅消费有机串联融合,通过高质量内容供给提升吸引力。同时,依托新技术,借助沉浸式、强交互等新形式,为消费者提供更多新场景、新玩法,实现旅游形式全面创新,让孩子真正感受到旅行的趣味,这也是旅游景点在家校社协同育人中彰显担当的题中之义。(摘自《中国教育报》)

杏坛随笔

## 安阳师范学院数学与统计学院宣讲团 用数字讲述红旗渠故事 以青春弘扬红旗渠精神

本报讯(记者 王箫)“作为新时代的大学生,我们要学习好、传承好红旗渠精神,把红旗渠精神更好地融入学习中、生活中,为祖国的建设作出自己的贡献。”近日,安阳师范学院数学与统计学院“青春献礼二十大、数看天河守初心”红旗渠精神志愿宣讲团走进世纪名城社区,为群众宣讲红旗渠精神。

暑假期间,宣讲团成员积极弘扬“自力更生、艰苦创业、团结协作、无私奉献”的红旗渠精神,深入社区、公园、乡村、学校开展宣讲。在宣讲过

程中,宣讲团成员发挥专业优势,从数字的角度切入,讲好红旗渠故事,推动红旗渠精神创造性转化和创新性发展。

“通过录制有趣的《数字背后的红旗渠》视频,我们将红色文化融入小学德育教育中,借助网络平台快速传播,使更多的群众了解红旗渠故事。”宣讲团成员杨存表示,他们将持续发挥志愿服务育人功能,以学习宣传贯彻党的二十大精神为主线,以讲好红旗渠故事为抓手,扎实开展宣讲工作。

## 高新区银杏小学 学习防震减灾知识 提升自救互救能力

本报讯(记者 王浩)防震减灾,科普先行。为进一步贯彻落实国家“双减”政策,丰富学生的暑期生活,近日,高新区银杏小学学生走进市地震局开展研学活动。

在市地震局科普馆,同学们观看了地震科普动画片《螭童》。随后,该局工作人员向同学们详细讲解了我市的地形地貌、地震灾害的特点、地震环境与地震灾害风险、防震减灾的主要途径和应急避险、自救互救常识

与技能。同学们在了解了地震报警器监测地震发生并报警的原理后,还动手制作了地震报警器,既增长了防震减灾知识,也锻炼了动手能力。

通过此次学习,高新区银杏小学学生进一步了解了防震减灾的科普知识和基本的逃生自救技能,学习了在残酷无情的自然灾害面前,如何做到临危不乱,正确自助自救、互助互救,有效提高了防范自然灾害的意识和能力。

## 北关区直幼儿园 展示甲骨文教学成果 推动园本课程质量提升

本报讯(记者 任玉霞)8月8日至9日,《陈鹤琴幼儿教育文集》出版暨“活教育”践行研讨会在我市召开,北关区直幼儿园作为此次大会唯一开展展示幼儿园,迎来了来自全国各地的140余位知名幼教专家学者及幼教同行参观。

为充分展示甲骨文教学成果,推动园本课程走向更深层次,8月7日,北关区直幼儿园特邀华东师范大学教授周念丽、河南大学教授岳亚平等全国知名幼教专家学者举行以“专家引领精准赋能·研修深思

践行致远”为主题的甲骨文在学前教育深化与发展研讨会。该园园长高静以《利用本土资源构建甲骨文课程》为题,就甲骨文的研究价值、文化安阳、甲骨文特色教育的实践过程与成果展示等进行了分享交流。

研讨会上,各位专家学者对该园传承优秀传统文化的教育初心给予了充分肯定,鼓励该园发挥示范引领作用,联合一切资源形成教育合力,做真正“有根”“有魂”的学前教育。



8月10日,安阳市东南营小学2023年招生工作拉开序幕。前期,该校成立了招生小组,全面规划部署,拟订招生方案,确保三角湖校区和商务区校区招生工作顺利开展。

当天7时,该校老师早早来到学校,积极投入招生工作中,做好精心准备,等待小朋友的到来。8时,家长带着孩子陆续前来报名。等候室里,老师热情接待小朋友,播放他们喜爱的动画片。审查室里,老师认真审核,耐心细致地解答家长的问题,整个招生现场氛围温馨和谐。

(本报记者 刘斐 摄)



8月8日,在滑县焦虎镇第二中心小学劳动教育实践基地,任国周老师正在给孩子们讲解豆角的生长周期与特点。

该小学充分利用劳动教育实践基地,让孩子们走出教室,走进田园,体验耕耘的辛苦和丰收的快乐,感受劳动的伟大与光荣。(本报记者 徐依依 摄)