

教育视点

开学啦！你收心了吗？

全媒体记者 吴旻

又到一年开学季。八月不收心,开学要落后！没有做好开学准备工作的同学,开学后可能出现上课思维紊乱、思想不集中、不能静下心来学习、做功课或者注意力分散、情绪烦躁等,影响健康及学习。这让不少家长看在眼里,急在心里。

为此,本报记者特请我市教育专家李炳华老师谈谈开学如何收心,让同学们都有一个元气满满的新学期！

别怕，开学综合征很正常

每年开学时节，开学综合征都会成为家长和学生群体中的热议话题。提到开学就害怕，这个娃感觉是完全不想开学。市民秦女士最近发了一条朋友圈。她告诉记者，眼看就要开学了，但孩子对学习完全提不起兴趣，还依旧沉浸在假期的快乐之中。

李炳华说，开学综合征是一种情绪障碍，主要特点是对学校产生恐惧，主要诱因是开学。暑假里无节制玩乐会导致快速遗忘知识，造成知识结构的脱节和紊乱。孩子在开学初期，容易出现疲倦、食欲不振、注意力不集中、学习效率低等现象。李炳华介绍，这些都是长假之后的疲劳、困乏，以及情绪上的焦虑、低落或者厌烦，而引起的正常的适应性障碍。这种适应障碍通常是由节律的变化引起，从生理上的变化引发的不适到心理上的变化引发的不适。

造成开学综合征的原因有很多，李炳华结合具体情况，总结了三点常见的原因：一是孩子假期作息极不规律，每天看电视、上网、晚睡；二是假期里过惯了被照顾的生活，对开学后的独立生活忧心忡忡、无所适从；三是担心新学期功课、作业太多，担忧学校同学、师生人际关系。

各位家长：
收心，请从我做起

身教重于言教，收心这件事更是如

此，家长帮助孩子收心的秘诀别无他法，唯有爱与榜样。李炳华说，身教重于言传，家长有必要和孩子一样适时复盘，重回学习的最佳状态。对此，李炳华给了家长多方面的建议。

首先是创设适宜的收心环境。临近开学，家长要带头按孩子所在学校的正常作息时间起居，不再组织过度的娱乐活动，按时准备一日三餐，督促孩子按时午睡，尽可能与孩子一起早睡早起，调节生物钟。

其次是家长要与孩子真诚对话。可以选择孩子感兴趣的话题，比如探讨明星的成长历程、运动员在赛事中的表现、某电视剧观后感，以及疫线索迹等等，在平等的交流中促成孩子对学习的好奇心。李炳华说,通过真诚对话和积极行动可以让孩子更好地进入学习状态,如一起设想开学了学校会有哪些有趣的人和事,如何得到老师的认可,以便他们对学校有所憧憬。此外,家长与孩子一起早起晨练,一起做饭,一起整理房间、打扫卫生也是自然融入校园生活的好方式。

同时，家长还可以利用这段时间和孩子共同成长。按需给，给我所能给。家长可与孩子共同拟订自己的新学期计划，在商讨中完成从假期到开学的频道转换工作。把孩子认为新学期预计要克服的干扰、要读的书籍、以谁为标杆、需要重点提高哪些学科成绩、需要家长怎样配合等内容清单一一纳入家长的新学期计划，以帮助孩子树立信心，消除假期后的失落感。通过与孩子一起阅读成长，不仅有利于培养孩子的阅读兴趣和人文素养，有利于拓展家长的知识面，同时也让孩子感觉到家庭的学习氛围，让孩子体验终身学习的理念，感觉到学习成长之路有父母同在。

最后，家长应该清晰角色，守好边界。李炳华认为，收心之路允许有个过程，家长要有耐心做好孩子坚强的精神后盾，彼此独立彼此尊重。清晰我是我，孩子是孩子，

孩子能做的事决不包办，一定要让孩子明白，学习是他自己的事情。

各位同学：
请做自己学习的主人

各位同学，学习是自己的事情，要自己做自己的主人，请从假期不欠账起步,你要及早地调整自己的心态和生活作息,该复习的复习,该预习的预习,新学期新规划。李炳华说,关于暑期收心,孩子的主动性也很重要。

同学们首先要及时调节生物钟。观看电视剧、玩网络游戏而熬夜，晚睡晚起，生物钟紊乱的，暑假后期必须调整，需要按学校的作息时间安排饮食起居。完成每日的作业份额，避免临开学几天因为作业欠账而开夜车。早晨起床后，进行适当的体育锻炼，强身健体是学习精力的保障。

其次要做好准备，不慌不乱。同学们可以及时准备返校需购置的工具书、教辅资料等，备好必要的学习用具和生活用品，低年级学生可以在家长的陪同下准备，高年级学生要自己将校服、鞋袜等洗刷干净，做好开学前的各项准备。

最重要一点就是要从分散的注意力模式日渐收心到专注模式。多主动联结，从假期中和自然、家人更多联结的模式，转换成和同学们相联结的模式，在人际互动中学习收获。李炳华表示，开学前，要主动克制自己，请家长监督提醒，把注意力转移到学习上来，专注于查一查哪些作业需要完善，哪些知识点还模糊，及时请教同学和老师。作业完成后，预习新学期知识，进行开学前的热身。

李炳华还建议，开学后同学们要积极参加学校组织的各种活动，课堂上为防止走神，要充分调动五感，耳、眼、手、脑、口并用，认真地听、细心看、积极想、仔细写、专注读，自然会达到最佳的学习效果。

专家支招

开学前的心理调适

据统计，在开学前后的2周时间，约80%的学生会出现心理波动。这主要是由暑假生活与开学后的学习环境反差大造成的，学生需要有一个主动适应的过程。在假期里玩得越疯，开学前后的心理不适反应可能越强，一定要引起重视哦！如何及时调整身心状态，尽快适应新学期的学习和生活呢？我们一起来看看相关专家的建议吧！

1、端正心态，调整好情绪。在放松的假期与紧张的学习生活之间，心理上形成落差是正常的。同学们可以在开学前几天，对在校的学习、生活进行回顾，让自己松弛的情绪逐渐适应新学期。

2、调整生物钟，逐步进入正轨。假期中，有的同学作息不太规律，开学前要提前按照学校作息时间表，自主地调整起床、学习、休息时间，生物钟是人在不断强化下所形成的自身的一种生命规律，好的生物钟对人的生活能起到较好的推动作用。做好生物钟的调整，重新做到起居有序。

3、减少使用电子产品。开学前，同学们要及时将手机等电子产品收起来，合理安排学习生活时间。注意培养新的爱好和习惯，多参加感兴趣的活动，用新行为和好习惯代替上网习惯。

4、结合实际，制定学习计划。古人云，凡事预则立，不预则废。新学期即将开始，我们可以结合自己实际情况，制定一份详细而可行的新学期计划。计划中不仅包括学习目标，还包括个性发展、兴趣特长等内容。如新学期要提高哪几门课的成绩，要不要学一门新特长等。计划的内容应适中，期望值不宜太高，不能执行几天就自动放弃。

5、积极参加体育运动。结合自身兴趣和条件自主选择活动方式，每天开展1小时左右的体育运动。适当的运动不仅可以消除疲劳，提高大脑中的血氧含量，并且能够促进大脑活动，既健身又悦心。

6、进行积极的心理暗示。心理暗示是每个人都拥有的看不见的法宝。新学期开始前，同学们不妨给自己这样的心理暗示：新学期即将开始！我要精力充沛地投入新学期的学习生活，我将会学习到更多的知识。通过类似的积极心理暗示，增强愉悦感，使自己类似紧张起来，这样你就会精神饱满地迈进新学期。



教育快讯

张家界金海学校举行2022年秋季教师培训

本报讯（通讯员 易善任）近日，以勇闯真创实干为主题的张家界金海学校2022年下半年教师业务培训暨开学工作会议落下帷幕。3天培训时间，全校教师全程参加，一堂堂精彩纷呈的培训，一个个次第生成的干货，让参训教师收获满满。

强党建、实管理、重立德、志教学、培队伍、靓服务、写文化、美品牌。党总支书记、校长王宏星解读新学期工作计划，他精准、详细、具体诠释了8大工作目标46个工作要点，为新学期学校全面发展擘画了蓝图。同时，他结合自己多年从教经历，以《好教育从善沟通开始》为题，通过具体案例，给全校教师送上了教育教学过程中的一些沟通技巧、方法、小贴士和工具箱。

争取把我校党建赋能班级闪光共同体创建成为全市校园党建十佳品牌。党总支副书记祝高春介绍了该校一校一品党建品牌创建情况；常务副校长朱育季以行而有规依法施教为主题，从政策法规、违规违纪处罚办法、教师十条红线、《中小学教育惩戒规则》（试行）等方面，给全校教师上了一堂厚重、翔实、严谨的思政教育课；小学部校长罗文先通过解读《中共中央国务院关于全面深化新时代教师队伍建设改革的意见》，以及具体的正反教育案例，生动回答了为什么要抓师德师风、要抓怎样的师德师风、怎样抓师德师风的问题。培训期间，还进行了金海闪光课堂五型教学法、心理健康讲座、立德树人3+3特色项目、金海大讲堂、班主任和生活老师智慧故事分享等培训。

培训结束后，王宏星校长给全校教师寄语：爱与责任是我们永恒的师魂，传道、授业、解惑是我们神圣的职责。踏上新征程，让我们为明天思考，为将来设计，为学生的终生发展奠基。让我们携手并肩、踔厉奋发、笃行不怠，追求教育的完美与创新。让我们勇闯真创实干，实现学校跨越发展，创造教育事业新辉煌。

永定区开启2022年新任教师岗前培训

本报讯（通讯员 周叙春）我立志做一名光荣的人民教师，忠于人民的教育事业，履行教师的神圣职责，恪守教师的职业道德

8月24日，在张家界崇实小学北校多功能厅，永定区近300名新任教师在庄严的入职宣誓中拉开了2022年永定区新任教师岗前培训的序幕。

为了加强永定区新任教师队伍建设，促使新教师尽快转换角色，适应新的工作岗位，更好地熟悉该区教育教学形式，有效提高其教育教学能力，尽快成长为合格的人民教师，永定区教师进修学校从培训方案的制定到授课教师的精心备课，从培训场地的安排与入座标签的粘贴到每位教师的健康码的识别与体温测量等都做了精细细致的筹划、准备与安排，成功开启2022年新任教师岗前培训。

据悉，此次新任教师的岗前培训对象为2022年新任教师146人及2021年因受疫情影响未能举办而未能参与岗前培训的119位新教师。本次培训涵盖的课程内容包括职业道德素养、最新的教育法律法规、最基本的教师礼仪、教育教学常规、基本的现代化教学技能等。

课堂内外



走进红色圣地

刘梓淳

带着满怀的敬意，我和家人乘车前往红色圣地——贺龙元帅的故乡桑植。

一路风景从窗外飞过，不一会儿，远处一面巨大的党旗映入眼帘，在阳光下，红得那么耀眼。我们来到了中国工农红军第二方面军长征出发地——刘家坪。

沿着木板桥走到纪念碑广场，只见桥上插满了五星红旗，像一朵朵火苗在风中跳跃，我仿佛看到了战士们排着整齐的队伍，正在听从贺龙元帅的指挥。风很大，把红旗吹得扑啦啦直响，好像千军万马踏出万里长征的第一步。我沿着台阶拾级而上，来到纪念碑前，抬头一望，高高的石碑直插云霄。我轻轻地抚摸着石碑，上面刻满了烈士们的名字。这曾是一条条鲜活的生命，为了我们的新中国，不怕流血，不怕流泪，奉献了自己的一生，换来我们现在的幸福生活。

穿过星星桥廊，我来到红军过草地的石像面前，看见一名战士只有半截身子露在外面。我拉着大伯伯的手问：为什么四名

战士只有他是半截身子呢？大伯伯严肃地告诉我，红军过草地时，危险无处不在，一不小心就会陷入沼泽地，吞没了生命，这名半截身子的战士，下半身已经陷入了沼泽里，他的同伴正在拼尽全力要把他救出来。我指着他们背上的半圆形东西问：那个像乌龟壳的是什么？大伯伯回答：这是一个斗篷，行军中遮风挡雨用的。那另外一个形是什么呢？那是行军包，红军的干粮和弹药都放在里面，陪他们一起战斗。过草地，只是长征路上所遇到的困难之一，他们爬雪山、啃树皮、四渡赤水、飞夺泸定桥和敌人浴血奋战，创造了历史的奇迹。听了大伯伯的话，战士们勇敢坚强、不怕困难、不怕牺牲的伟大形象，让我们对他们肃然起敬。我再次站在他们面前，庄严地行了一个队礼。

红色的土地养育了无数英雄儿女，我们要将这红色精神永远传承下去。（张家界崇实小学北校四年级）

光荣的使命

陈怡君

我是中国少年先锋队队员，我在队旗下宣誓——宣誓过后的我，戴着鲜艳的红领巾，成为了一名光荣的少先队员！从现在起，我将在红领巾的陪伴下快乐地成长！

还没上小学的时候，姨姨家的姐姐戴着像国旗一样红的红领巾，在我面前炫耀，她告诉我这是红领巾。我第一次知道了它的名字，姐姐还告诉我，这是上了小学才会得到的荣誉！后来我问妈妈：怎样才能戴上红领巾啊？妈妈告诉我：需要成为一名优秀的小学生！我听得似懂非懂！直到后来，老师帮助我们懂得了更多少先队员的知识和要求，让我们明白了少先队员应肩负的使命，也了解了红领巾的意义！于是，我暗下决心，在学校好

（张家界崇实小学南校一年级6班 指导老师：陈晓红）

指导老师：吴旻 张家界崇实小学五年级

李玉莲

—

9班

兼修德才 谱写华章

朱仙娥

古人云：人才，乃德才兼备者。要想成为人才，不仅要才高八斗，满腹经纶。更要温儒良善，心怀天下。古往今来，凡成大事者无不是兼有丰富学识和高尚品德之人，而吾辈青年更当兼修德才，谱写人生华章。

蹲下去，望高尚品德。在物质生活日益充盈的新世纪，人们对于精神生活的追求愈加热烈，而品德作为精神的一大组成元素，自然也成了人们追求的目标。回溯历史，集儒爱大成者的圣人孔子，一生都在追求高尚品德的道路上踽踽独行，最终成就世界十大文化名人之首；回望今朝，东京残奥会上，卢冬成功摘金，在与亚军军合照时的那一蹲，更是被国人所称颂。人生在世，品德是人们行走世界的第一招牌，在这个快餐肆意的时代，大多数人们仅仅据外貌来评定一个人，而如此也往往忽略了最重要的内心品质。正如俗语所说：好看的皮囊千篇一律，有趣的灵魂万里挑一。诚哉斯言，高尚品德往往使人成就一番事业。

站起来，立远大志向，如果说高尚品德是一个人成功的关键，那丰富的学

识和远大的志向就是一个人成功的必备技能，远大的志向宛若黑夜里的明星，照亮人们前行。一个好的志向可以以为人们提供一个好的前进方向，即使当下没有充实的实力，但也有让我们不断前进的动力，会让我们日益茁壮，成为参天大树。兼德才，写人生华章，有德有才才可谓之人才，而古往今来又能有多少人能称得上人才。战国时期庞涓和孙臆乃是同门师兄，都精通兵法，善用战术，可谓之军事奇才。但心胸狭隘，嫉妒心强的庞涓却容不下孙臆，怕其才能胜于自己，威胁到自己的高官俸禄，便设计陷害挖掉了孙臆的膝盖骨，最终也是落得身败名裂遗臭万年的下场。而孙臆不仅具备精妙的兵法，也具有高尚的品德，最终也是成就一番事业，名垂千古，德才兼备，方能行远。德才两者相辅相成，有其一者虽能有其成，但也无法塑造自己的精彩人生。德才兼备，方能谱写人生华章，奏响人生乐曲。（桑植一中2114班 指导老师：覃葛）

寒窗夜话

